

3・4月

カルシウムたっぷり! 骨粗鬆症予防レシピ

カロリー
569 kcal

塩分
1.8g

カルシウム
270mg

menu

豆腐ステーキ
きのこ香味野菜のせ

ご飯 (150g)

菜の花の和風ポトフ

さばの味噌煮缶と
ひじきの炒め煮

豆苗ともやしの
柚子胡椒和え



骨粗しょう症による骨折から介護が必要になる場合も少なくありません。したがって、骨粗しょう症を予防することは健康寿命を延ばすことにつながります。

〈骨密度を増加させる栄養素〉

カルシウム：新しい骨の細胞を作る。

豆腐、サバ、小松菜、菜の花

ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける。

しいたけ、しめじ、サバ

ビタミンK：骨の形成を促す。

豆苗、菜の花、小松菜

1日のカルシウム推奨量

成人男性 800mg

成人女性 650mg

