

8月

夏野菜でミネラル補給
カルシウム補給レシピ

1人分栄養価

600kcal

塩分 1.2g



献立

- ★サワラピカタのサルサソース
- ★厚揚げとゴーヤのチャンプル
- ★小松菜のツナ炒め
- ★トウモロコシとヒジキのご飯

カルシウムアップポイント！

汗をかくことで塩分だけでなく、カルシウムなどのミネラルも排泄してしまいます。
夏野菜でたっぷりのミネラルを補給しましょう！！

- ・カルシウムが多い食品・・・牛乳、ヨーグルト、小魚、桜エビ、ひじき、厚揚げ、
- ・ビタミンDを取ることでカルシウムの吸収をよくする！

ビタミンD・・・ 鮭、サワラ、スズキ、しめじ、干しいたけ

