

5月

カルシウム補給
骨粗しょう症予防レシピ

1人分栄養価

578kcal

塩分 1.2g

カルシウム 374mg

新玉葱と桜エビ炒め

イワシとトマトの
チーズ焼き

厚揚げと水菜の
柚子胡椒サラダ

ブロッコリー
のポタージュ

骨粗しょう症予防ポイント！！

- ・カルシウムと共にビタミンD、ビタミンKを摂りましょう。
ビタミンD・・・カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高めます。
(鮭、イワシ、ブリ、しらす干し、干し椎茸、キノコ類、)
- ビタミンK・・・カルシウムを骨に取り込み、骨を強くします。
(納豆、モロヘイヤ、小松菜、ブロッコリー、ほうれん草、ニラ)

