

# 11月

## カルシウムたっぷり 骨粗しょう症予防レシピ

1人分栄養価  
**576 kcal**  
塩分 2.1g  
カルシウム 368mg

ブロッコリーの  
桜えびナムル



厚揚げと水菜の  
生姜ポン酢炒め

鮭とキノコの  
味噌チーズ焼き

小松菜とツナの  
豆乳スープ

### 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

- ・カルシウム・・・骨の素になる栄養素。(牛乳、ヨーグルト、小魚、桜エビ、ひじき、厚揚げ)
- ・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、ニラ)

