

7・8月

カルシウムたっぷり！ 骨粗しょう症予防レシピ！

カロリー
590 kcal

塩分
2.0g

カルシウム
274 mg

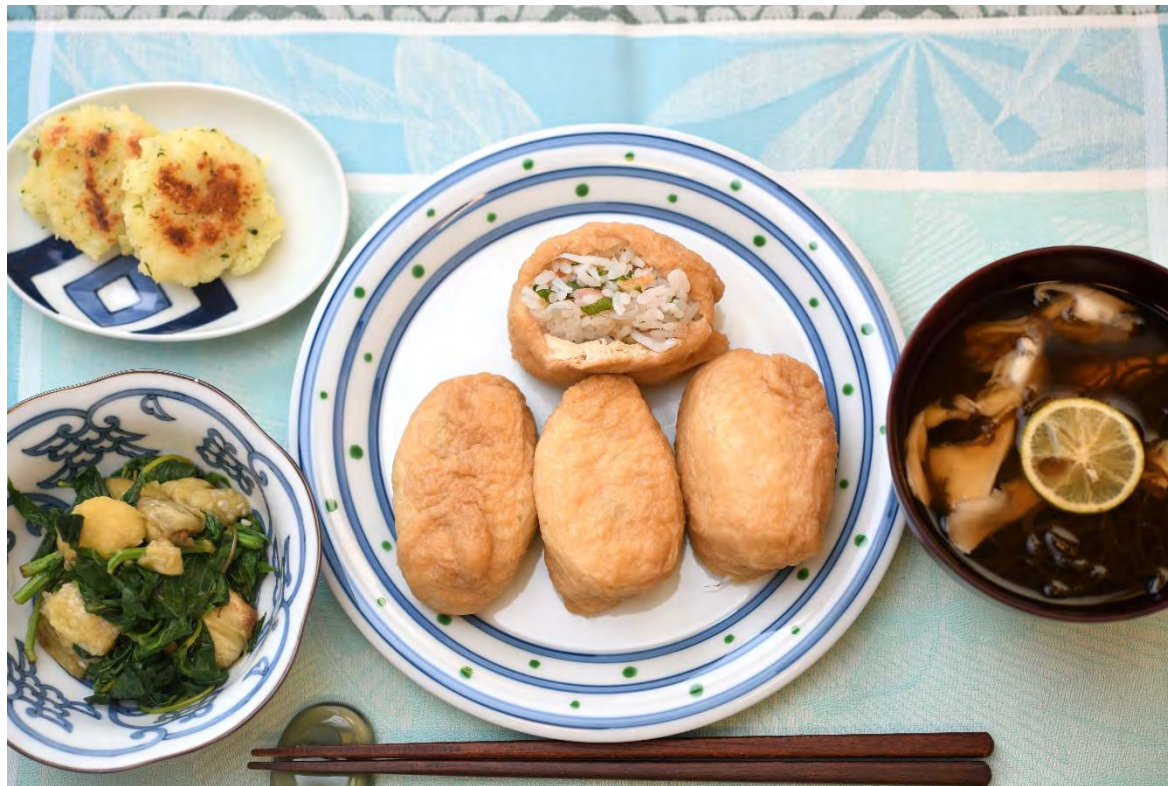
menu

いなり寿司

モスクとマイタケの
すだち汁

ナスとモロヘイヤの
柚子胡椒和え

じゃがいも餅



カルシウムは現代の日本人に不足している栄養素の一つです。また、カルシウムを摂ることは骨粗しょう症の予防につながります。

〈骨粗しょう症予防に効果的な栄養素〉

カルシウム：新しい骨の細胞を作る。

大豆製品、小魚（しらす、桜エビ）、

乳製品、モロヘイヤ

ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける。

まいたけ



1日のカルシウム推奨量

成人男性 **800mg**

成人女性 **650mg**