

2月

骨粗しょう症予防レシピ



さば味噌煮缶とトマトの
チーズドリア

ブロッコリーと桜エビの
ペペロンチーノ風

<1人分の栄養価>

エネルギー 483kcal

塩分 2.0g

カルシウム 436mg

※今回の1食で1日の半分量の
カルシウムを摂取できます

きのこたっぷり

コンソメスープ

〈食事のポイント〉

食事をバランス良く食べることが第一ですが、その中でも骨粗しょう症予防に効果的な栄養素はカルシウムとビタミンDをとることです。

他に骨の重要な成分であるコラーゲンを作るため、たんぱく質やビタミンCの摂取も重要です。ビタミンKは骨の形成を促進する働きがあります。

詳しくは別紙に記載しています。

