5月 骨粗鬆症予防レシピ

＜1 人分の栄養価＞

エネルギー 566kcal

塩分 1.8ｇ

カルシウム 336mg

ブロッコリーと桜エビの
ガーリック炒め

海藻ポタージュ

小松菜とじゃこの
ソフトふりかけ

鮭のムニエル
玉ねぎソース

食事のポイント

バランスの良い食事を基本とした上で、骨の主な構成成分であるカルシウムの摂取を心がけましょう。他にもカルシウムの吸収を助けるビタミン D、カルシウムが骨に沈着するのを促すビタミン K を積極的に摂取すると良いでしょう。