

減塩だけど美味しい

3月

骨粗鬆症予防レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 604kcal

塩分 2.0g

カルシウム 437mg

新玉ねぎと

桜エビのスープ

厚揚げと小松菜の

味噌炒め



セロリ入り

ポテトサラダ

春キャベツとシラスの
ペペロンチーノ風炒め

〈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・ビタミンD・ビタミンKです。

その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。

※詳しくは別紙に記載しています。