

8月

# 骨粗しょう症予防 骨を強くする食事

1人分栄養価

574 kcal

塩分 1.8g



## 献立

- ★アジのさんが焼き
- ★茄子としらすの大葉和え
- ★ゴーヤのツナサラダ
- ★ご飯(150g)
- ★桜エビふりかけ
- ★きなこ牛乳プリン



## 骨を強くする食生活ポイント

- ・カルシウムを積極的に摂りましょう。  
→牛乳、乳製品、小魚、海藻、大豆製品、緑黄色野菜を毎食食事に取り入れましょう。
- ・ビタミンDを含む食品をとりましょう。カルシウムの吸収を助けます。例) 鮭、青魚、きのこ、干し椎茸
- ・スナック菓子、インスタント食品、清涼飲料水は控えましょう。カルシウムの吸収を阻害します。
- ・適度な運動(ウォーキング、ランニング)、日光浴をしましょう。