

栄養だより

『骨を丈夫にする食事』とは？

基本は、バランスのよい食事で適切なエネルギーと必要十分なたんぱく質を摂ることです！プラスしてカルシウム、ビタミンDを摂りましょう！



簡単アップ・カルシウム

ちよい足しでカルシウムをアップ

その1

- 水
- 米 (2合)
- 水 (2合分)
- 炊飯器
- お好みの調味で炊き込みご飯に
- さくらえび 大さじ1 (約3g)
- ひじき 大さじ1 (約3g)
- ゆで/水煮大豆 (20g)
- 切り干し大根 (10g)

その2

- スキムミルク 大さじ
- 66mg アップ☆
- シチュー
- ハンバーグ
- コロッケ
- 132mg アップ☆

骨をつくる工場を動かすにはビタミンDが重要

