



こつりよく

骨力アップ!!



骨力とは骨の強さや耐久力を指し、からだを支えたり守ったりする重要な役割を担っています。
骨力が低下してしまうと、少しの衝撃でも骨折をしやすくなります。



ふせ
防ぐためには...



ほね ざいりょう
骨の材料となる【カルシウム】

こつだいしゃ さか きゅうしゅう たす
骨代謝を盛んにしカルシウムの吸収を助ける【ビタミンD】

ほね けいせい うなが
骨の形成を促す【ビタミンK】



えいようそ じゅうぶん と
これらの栄養素を十分に摂りましょう。

【カルシウム】を多く含む食材

ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな だいず せいひん こまつな ちんげんさい
牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・小松菜・青梗菜・モロヘイヤ

【ビタミンD】を多く含む食材

さけ いわし サンマ しらす きくらげ かんそう まいたけ
鮭・いわし・サンマ・しらす・きくらげ・乾燥しいたけ・舞茸

【ビタミンK】を多く含む食材

ほうれん草 こまつな ちんげんさい にら ブロccoli モロヘイヤ なっとう
ほうれん草・小松菜・青梗菜・にら・ブロッコリー・モロヘイヤ・納豆

おすすめレシピ

さけ に 鮭のクリーム煮

●材料 (2人分)

- さけ きれ やく きれ
・鮭 2切 (約70g/切)
- まいたけ
・舞茸 1パック
- こまつな やく かぶ
・小松菜 1パック (約3株)
- かたくりこ おお
・片栗粉 大さじ1
- ぎゅうにゅう
・牛乳 300ml
- こ
・コンソメ 小さじ2
- こな
・粉チーズ 小さじ2
- くろこしょう
・黒胡椒 お好みで

●作り方

- ① 舞茸を食べやすい大きさに割く、小松菜を約5cmの長さに切る
- ② 鮭・舞茸に満遍なく片栗粉をまぶす
- ③ 油をひいたフライパンに鮭・舞茸を入れ、こんがり焼く
- ④ 小松菜を入れたら、牛乳・コンソメ・粉チーズを入れて、中火で3~5分煮る
- ⑤ とろみがついてきたら完成!
- ◎ 仕上げにお好みで黒胡椒をかけても美味しいです★

ひとりあ
【1人当たり】エネルギー：228kcal
カルシウム：323mg (1/2日分)
ビタミンD：24.9μg (1日分以上)
ビタミンK：168μg (1日分以上)
えんぶん
塩分 : 0.9g

