



こつりょく

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。



骨の材料となる【カルシウム】



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】



骨の形成を促す【ビタミンK】



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

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

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・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 鮭のクリーム煮

●材料(2人分)

- ・鮭 2切(約70g/切)
- ・舞茸 1パック
- ・小松菜 1パック(約3株)
- ・片栗粉 大さじ1
- ・牛乳 300ml
- ・コソメ 小さじ2
- ・粉チーズ 小さじ2
- ・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♪

に

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)

塩分 : 0.9g

