



～骨に関わる栄養素について～

骨密度は年齢を重ねるごとに減っていきます。普段から、カルシウムをとる習慣をつけ、年齢を重ねても、しなやかで丈夫な骨を作しましょう☆

カルシウム…骨の材料となる中心的成分

無理なダイエットや偏食は、カルシウム不足を招き、将来、骨粗鬆症になる危険があります。

バランスの良い食事を基本とし、今よりプラス200mg

のカルシウム摂取を意識してみましょう。

(推奨量より平均して200mg不足しています)

乳製品・大豆製品・骨ごと食べられる魚に多く含まれています。



Caの多い食材

牛乳200ml	227mg
ヨーグルト90g	117mg
ししゃも3尾	198mg
水菜70g	147mg
小松菜70g	119mg
干しひじき5g	50mg
木綿豆腐100g	120mg

ビタミンD…カルシウムの吸収と骨への沈着をサポート

骨のためにカルシウムをたくさんとっても、ビタミンDが不足していると十分に吸収されません。

ビタミンDが多く含まれる、魚類やキノコ類を食べる習慣をつけましょう。



リン・ナトリウム…カルシウムの吸収を阻害する

リンはとりすぎるとカルシウムの吸収を阻害してしまいます。また、ナトリウムはカルシウムの排泄を促進してしまいます。

どちらもスナック菓子やカップラーメン・練り製品などの加工食品に多く含まれていますので、注意しましょう。

おすすめレシピ

塩昆布とゴマのスパゲティ

【材料1人分】

- ・スパゲティ 1人前
- ・塩昆布6g
- ・干しエビ 3g
- ・いりごま 3g
- ・オリーブオイル 小さじ1

【作り方】

- ①たっぷりのお湯を沸かし、塩(分量外)を入れスパゲティを茹でる。
- ②茹で上がったスパゲティと残りの材料を混ぜて完成です。



【ひびきの食事】

♡常食♡



♡おやつ♡

柏餅風生菓子



♡ムース食♡



献立

- ちまき風ご飯・すまし汁
- 牛肉のロール焼き
- 若竹煮
- キャベツとカブの浅漬け風
- 甘夏みかん

5月には端午の節句にちなんだ行事食を提供いたしました。

牛肉のロール焼きは柔らかく食べやすいと好評でした。おやつに提供した柏餅風のお菓子も可愛らしく、食べやすいと皆さま完食されました。

栄養課より

食事についてのお悩み・献立について、わからないことがありましたら、なんでもご相談ください！

