

カルシウムをしっかり摂って骨粗鬆症を予防しよう！

今日の献立

主食：ご飯

主菜：豚肉と厚揚げのプルコギ風炒め

副菜：ヘルシーサラダ

汁物：中華スープ

デザート：牛乳寒天



カルシウムが不足すると...

カルシウムの摂取量が不足すると体内のカルシウム不足を補うために骨のカルシウムが使われていきます。

そのため、長期にわたるカルシウムの摂取不足は骨粗鬆症につながっていきます。

エネルギー：680kcal 炭水化物：88.1g
たんぱく質：30.8g 脂質：21.2g
カルシウム：**373mg**



献立の食材に含まれているカルシウム

主菜

厚揚げ... 油で揚げていることにより栄養素が凝縮してカルシウムの含有量が豆腐より多くなります。



副菜

しらたき ... 小魚や牛乳に比べて身体に吸収されやすいです。

小松菜 ... 特に成長期の子どもや女性などが摂るとよい野菜の1つです。

汁物

きくらげ ... ビタミンDを豊富に含んでいます。



デザート

低脂肪乳 ... 加工乳に分類される低脂肪乳では牛乳に比べて脂肪分が少なくカルシウムの栄養価が高くなっています。

アレルギー食品

特定原材料：**卵・乳**

特定原材料に準ずるもの：**豚肉・大豆・ごま**

