

骨粗しょう症予防

Bクラス 4班 令和3年7月9日

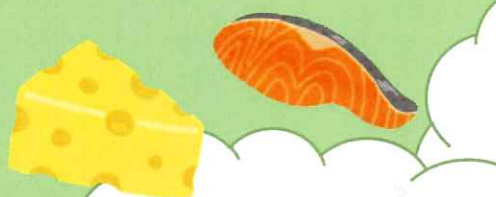
○メニュー

- ・ご飯
- ・鮭の味噌チーズ焼き
- ・小松菜と人参の土佐和え
- ・すまし汁
- ・ミルク白玉

エネルギー:698kcal
たんぱく質:32.7g
脂質:15.1g
炭水化物:105.7g
カルシウム:321mg
ビタミンD:20.2 μ g
食塩相当量:2.5g



アレルギー食品
卵、乳、大豆、鮭、ごま



ビタミンDを多く含む食材
鮭、しめじ、えのき
ビタミンD 1食当たりの
目標量→**2.8 μ g**

カルシウムを多く含む食材
牛乳、チーズ
カルシウム 1食当たりの
目標量→男性:**267mg**
女性:**217mg**



○骨粗しょう症とは、カルシウムなどの不足によって骨がもろくなり、骨折の危険性が高まる病気のことです。

○骨粗しょう症を予防するには、普段の食事からカルシウムを多く含む食品を積極的に取り入れましょう。

さらに、カルシウムはビタミンDを合わせて摂取することで、体内に吸収されやすくなります。

それと同時に、骨量を低下させないためにも日常生活の中で運動を取り入れることも重要です！