

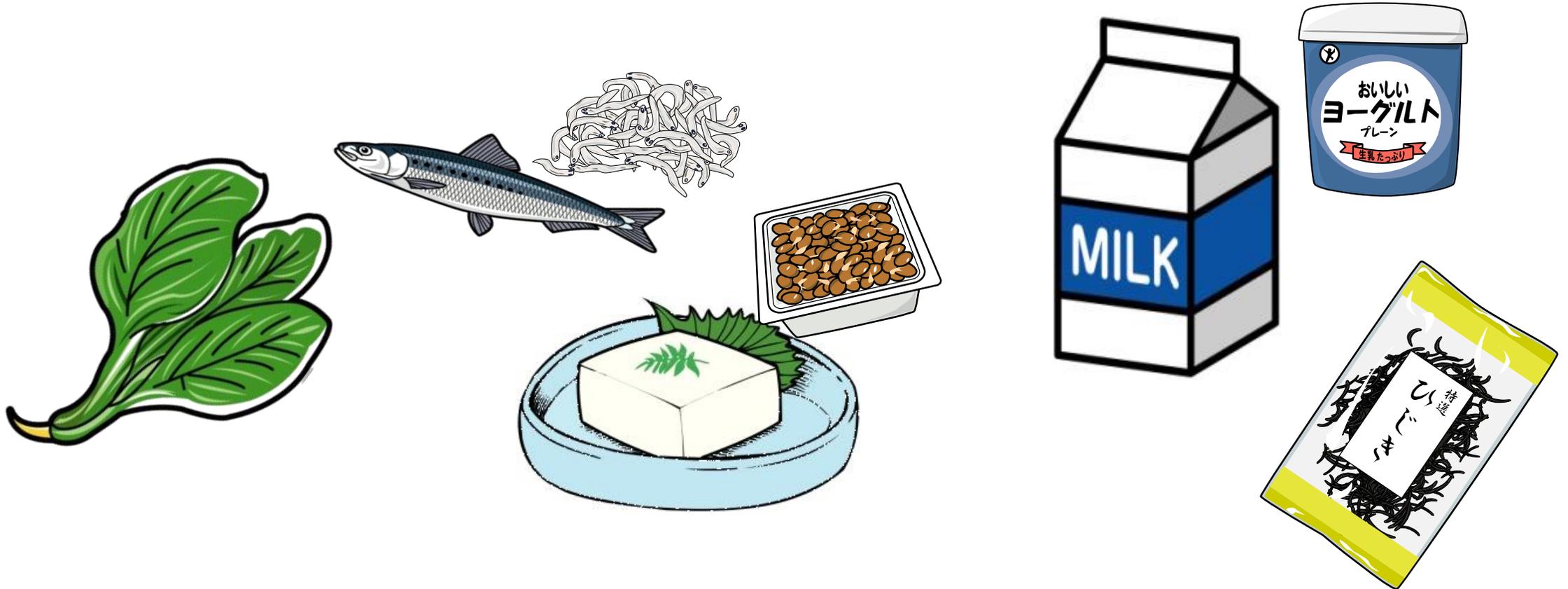
食育セミナー ～骨の健康を守る食生活～



令和2年11月13日（金）
中京区役所保健福祉センター
（抜粋）



カルシウムを多く含む食品を使って…





★牛乳 200ml
→220mg

脂肪が気になる
場合は、
低脂肪を選ぼう

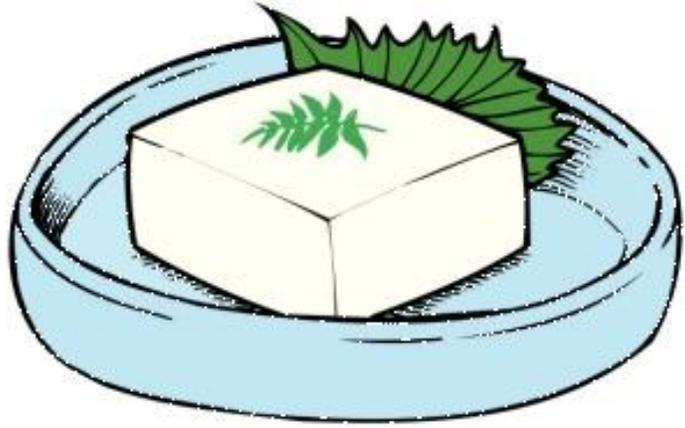


ヨーグルト 100g
→120mg
チーズ 25g
→200mg

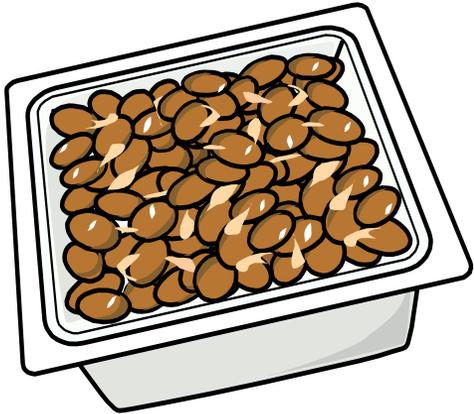
乳製品(チーズ)を使って… 野菜とチーズの豚肉巻き

ココがポイント！
チーズには塩分が含まれているので、味つけは焼く際に塩を少量振る程度に。
香ばしく焼き色をつけましょう。





木綿豆腐 100 g
→ 120mg
★ソフト豆腐 130g
→ 120mg



★納豆 40 g
→ 30mg

たんぱく質を
しっかり摂ろう

大豆・桜えびを使って…

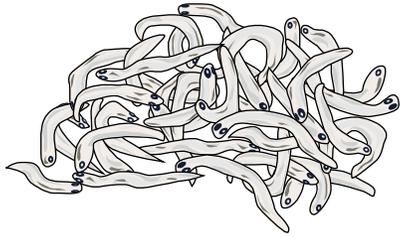
えび豆

ココがポイント！

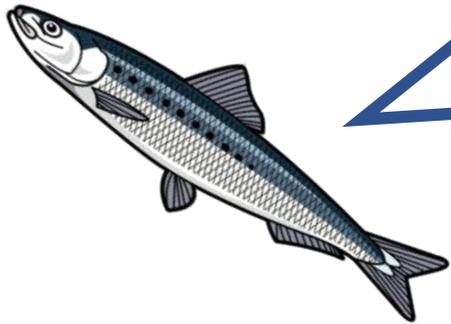
アルミホイルで落とし蓋を作り、
味を煮含めましょう。

干しいたけに含まれるビタミンDと旨味が魅力的な1品です。





★ちりめんじゃこ 5g
→25mg



シシャモ 1尾
→65mg

塩分のとり過ぎに
気をつけて...

ちりめんじゃこたっぷり…

ブロッコリーとじゃこの スパイシー炒め

ココがポイント！

ベーコンやちりめんじゃこに含まれる塩分を活かしましょう♪
調味料は使わずに、にんにくや黒こしょうの香りでおいしく仕上げます。





★小松菜 70 g
→120mg



かぶ・大根葉 70 g
→175mg

野菜をあと1皿 (70 g)
プラスしよう！

忘れないで！

★わかめ 3 g
→25mg



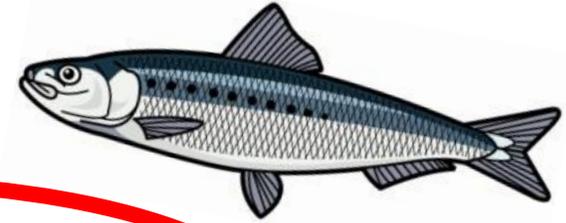
ひじきを炊きこんだ…
ひじきごはん

ココがポイント！
ひじきが多いかな？と感じる量
でも大丈夫。
たっぷりいただきます♪



カルシウム以外の栄養素も必要です

たんぱく質



ビタミンD



ビタミンK

