

骨粗しょう症を予防するためにはカルシウムをしっかりと摂ることが大切です。カルシウムは他の栄養素と組み合わせることで吸収率を上げることができます。効率よくカルシウムを摂って骨粗しょう症を予防しましょう♪



カルシウムの吸収率が一番良いのは**乳製品**

※ 牛乳の摂りすぎは鉄の吸収を邪魔するので1日400mlまでにしましょう

納豆や豆腐にもカルシウムはたっぷり！

組合せ例



納豆とツナ缶、豆腐とかつおぶしなど



魚・きのこ類に多く含まれるビタミンDとカルシウムと一緒に摂ると**吸収率アップ!**

特定健診・がん健診などの申し込みが市公式 LINE から出来るようになりました。右の二次元コードより申し込み画面に入れます！ぜひご活用ください☆



お問い合わせ

次回は骨粗しょう症(くすり編)について掲載します。

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。

みんなの学校給食レシピ

枝豆のレモン和え



材料 (5人分)

海藻サラダ(乾燥)… 2.5g
きゅうり…………… 1本
キャベツ…………… 小玉1/4個
カーネルコーン…… 45g
むぎ枝豆(冷凍)…… 70g

【ドレッシング】

酢……………小さじ1
薄口醤油……小さじ1と1/2
さとう……………大さじ1
レモン果汁…小さじ1と1/2
塩……………ふたつまみ
ごま……………大さじ1

作り方

- (1) 海藻サラダは水でもどし、ザルに上げ水気を切る。
- (2) きゅうりは輪切りに、キャベツは一口大にカットする。
- (3) コーン・枝豆・キャベツをさっとゆで、ザルに上げて水気を切り、冷ます。
- (4) 調味料を混ぜ合わせて、【ドレッシング】をつくる。
- (5) (1)、(2)、(3)とドレッシングを和えて完成。

※学校給食ではすべての材料を加熱して作ります



レモン果汁が入ることで、レモンの爽やかな酸味が、食欲を刺激してくれます。暑さで食欲が落ちがちな夏におすすめです。



献立名

枝豆のレモン和え

牛乳



仲良し丼(麦ごはん)