



「丈夫な骨をつくろう!!」

★骨量は加齢とともに減少します★
健康で楽しい毎日を送るためにも、
まずは食事から気をつけましょう!(^^)!

骨をつくる栄養素

骨の材料となる
カルシウム

乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)
桜エビ
小魚

カルシウムの
吸収を高める
ビタミンD

きのこ さけ 卵 さんま
しらす干し うなぎ
きくらげ

骨の強化に役立つ
ビタミンK

納豆
ほうれん草
ブロッコリー

不足しがちな**ビタミンD**は、
きくらげがきのこの中で
最も多く入ってるよ~



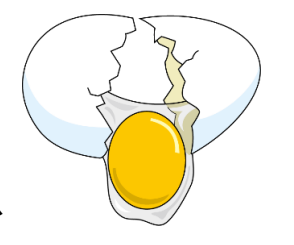
きくらげの中華スープ

材料(2人分)

☆きくらげ(乾物)	…2g	☆水	…600cc
☆しいたけ	…2個	☆中華スープの素	…1.7g
☆しめじ	…15g	☆塩	…0.4g
☆人参	…35g	☆コショウ	…0.02g
☆春雨	…5g	☆醤油	…2g
☆卵	…1個	☆ごま油	…1g
☆ネギ	…20g		

作り方

- ①きくらげ、しいたけはスライスし、しめじは石づきを除きほぐし人参は短冊切りにし、ネギは斜めに薄くスライスしておく。
- ②鍋に水を入れ、火にかける。沸かしながら、人参・しいたけ・しめじ・きくらげを入れる。
- ③具材が煮えたら、春雨を入れ、中華スープのもと、塩・コショウ・醤油を入れる。
- ④溶き卵を入れ、香り付けのごま油を入れて出来上がり。



適度な運動と日光浴も効果

- ・ウォーキング
- ・ストレッチ

紫外線を浴びると**ビタミンD**
が体内でつくられます

管理栄養士:星野 調理師:藤田