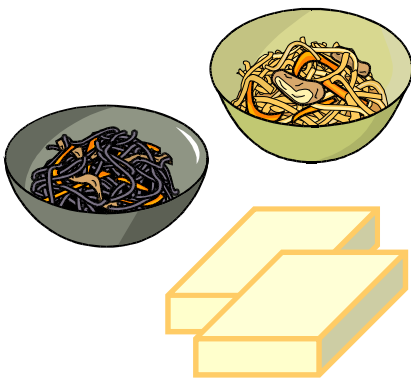


もっとカルシウムをとるために こんな工夫はいかがですか？

①牛乳・乳製品を調味料として 使う

- ◎牛乳(大さじ1杯程度)を茶わん蒸し、卵焼き、みそ汁、スープなどに入れる。
- ◎ソースやドレッシングにヨーグルトをプラスする。
- ◎スキムミルクや粉チーズをホットケーキや揚げ物の衣に混ぜる。



②和食食材を様々な料理に アレンジ

- ◎豆腐、高野豆腐、ひじきなどは和食に使うだけでなくサラダや炒め物、揚げ物などにも利用する。

③カルシウムの多い食品を 常備しておく

- ◎さくらえび、じゃこ、ごま、きなこ、
鮭の中骨缶づめなど日持ちがする
食品を常備しておき、こまめに使う。



いつもの食事に一工夫！ カルシウムアップ作戦 (パン編)

食事例を参考に、いつもの食事にカルシウムをプラスしてみましょう。

【パンが主食の食事例】



いつもの食事に一工夫！ カルシウムアップ作戦 (ごはん編)

【ごはんが主食の食事例】



工夫次第でカルシウムを習慣的にとり入れることができます。