

つくつて食べて語ろう会

2018.2例会



献立 福は内 福は内

野菜の天ぷら
ピーマン エリンギ
ちくわの磯べ揚げ

白和え
ほうれん草 豆腐
こんにゃく 人参
ひじき

竜之口ずし
鰯 アナゴ 海老
牛蒡 人参 錦糸玉子
さやえんどう 紅生姜

すまし汁
三つ葉
玉子豆腐
わかめ



ワンポイント：骨粗鬆症予防にバランスのよい食事を

骨粗鬆症予防には、バランスのよい食事を心がけることです。骨に必要な栄養素はカルシウムだけではありません。多くの食品をバランスよく摂取することによって、カルシウム以外のミネラルやビタミンもとることができます。

牛乳は、カルシウムの量が多いだけでなく、吸収率も高い飲み物です。みそ汁などに牛乳を足すことで他の食品に含まれるカルシウムの吸収率まで高めます。摂取量も上がります。そういった意味でも、牛乳をはじめ乳製品を上手に取り入れたいものです。

血液中のカルシウムが足りなくなると骨から取られると言いますから、普段から意識してカルシウムを摂ることに努めたいものです。

※お休みの時は早めに（278-XX85）までご連絡ください。