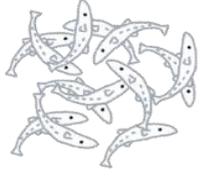
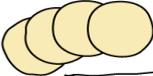


# 骨粗鬆症予防 ～食事でカルシウムを増やすコツ～



健康な体をつくる『**主食・主菜・副菜**』を基本としながら、**カルシウム**を増やすひと工夫を心掛けましょう。

| 主食  | 主菜   |
|---|--|
| <p>ごはん</p>  <p>ちりめんじゃこ</p>  <p>+</p> <p>食パン</p>  <p>+</p> <p>スライスチーズ</p>    | <p>鮭のちゃんちゃん焼き</p>  <p>ビタミンDもUP</p>  <p>しめじ</p>  <p>ほうれん草</p> <p>+</p> <p>お好み焼き</p>  <p>+</p> <p>桜えび</p>   |
| 副菜  | 間食   |
| <p>わかめときゅうりの酢の物</p>  <p>わかめ</p>  <p>ちりめんじゃこ</p>  <p>マグネシウムもUP</p> <p>クラムチャウダー</p>  <p>※牛乳でお腹の調子が悪くなる場合は、牛乳を加熱して飲むことで、腸への刺激が弱まります。</p> | <p>コーヒー・紅茶<br/>ココア・抹茶 など</p>  <p>+</p> <p>牛乳</p>  <p>+</p> <p>餃子の皮ピザ</p>  <p>餃子の皮</p>  <p>しらす</p>  <p>+</p> <p>チーズ</p>  |