



新年度が始まりました！

5年ごとに改定されている“食事摂取基準”が今年度から新しくなりました。生活習慣病に加えて新たに『骨粗鬆症』が生活機能の維持・向上の観点に追加されました。そこで、再度注目され始めた骨粗鬆症の発症予防・重症化予防の観点から栄養素についてお話しします。

《骨粗鬆症予防のための栄養素》

カルシウム

骨の主成分

マグネシウム

骨の形成に
役立つ

ビタミンD

カルシウム
吸収率UP！

日光浴もおすすめ♪

ビタミンK

ビタミンC

骨の形成
を促進

今回は、朝食と夕食、そして間食の摂り方に絞って提案させていただきます！



朝食



or



ご飯

シラス や 鮭フレーク
(ビ タ ミ ン D)



チーズ

(カルシウム)



納豆

(ビタミンK)



黒ゴマ

(マグネシウム)

<他にもオススメな食材>

間食



or



or



or



ヨーグルト や 牛乳
(カ ル シ ウ ム)

ナッツ類 や きな粉 や
(マ グ ネ シ ウ ム)

黒ゴマ

夕食



:



スープ

牛乳
(カルシウム)

鶏むね肉
(たんぱく質)

きのこ類
(ビ タ ミ ン D)

緑黄色野菜
(ビ タ ミ ン C)

たんぱく質も骨形成に
必須の栄養素☆シ

鶏むね肉を加えることにより
ボリュームとたんぱく質もUP！！

カルシウムが豊富な乳製品を使ったスープなどに魚やきのこ類、緑黄色野菜などを加えると全体のバランスが良くなります♪