

美味だより

社会福祉法人 池上長寿園
管理栄養士会
第103号 令和4年5月発行



カルシウムでフレイル予防！

フレイル予防のためには筋肉だけでなく、骨も元気に保つことが大切です。バランスよく食べて、必要な栄養素が不足しないようにしましょう。

《骨の健康にかかわる栄養素を多く含む食品》

カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆製品



人体に最も多く含まれるミネラルで、骨や歯を形成します。

3食で十分に食べられない場合、チーズやヨーグルトを間食にしたり、豆乳をコーヒーにプラスしたりしましょう。



ビタミンD

魚類、きのこ類

腸でのカルシウムの吸収を助けます。ビタミンDは日光に当たることで、ヒトの体内でも合成されます。



ビタミンK

納豆、緑黄色野菜、海藻

骨の形成に必要です。

味噌汁を具沢山にすると、手軽に野菜を摂取出来ます。



ちょこっとクック

混ぜるだけ、冷製スープ



- トマトジュース 100ml
- 牛乳 100ml
- オリーブオイル 小さじ半分
- 黒コショウ 少々

- ① 冷蔵庫で冷やしておいたトマトジュース、牛乳をスープカップに注ぎ、混ぜる
- ② オリーブオイルを垂らす
- ③ お好みで黒コショウを振りかける

掲載期間 令和4年 7月20日まで