

平塚保健福祉専門学校
栄養士・食生活指導士
作成

6-③

最近、なんだかイライラするなあ。

カルシウム 足りていますか？

簡単
ちょっとぴい工夫で
カルシウムアップ！

①～⑤の食品を
食べていますか？

- ① 牛乳・乳製品
- ② 納豆・豆腐などの大豆製品
- ③ 小松菜など青菜
- ④ わかめやひじきなどの海藻類
- ⑤ シヤモなど骨ごと食べられる魚類

①～⑤はカルシウムの
多く含まれる食品です！
意識して食べましょう！

朝食に
カルシウム
アップメニュー!!



火腿サンド2個



フロッコリニと
わかめのサラダ



乾燥わかめを水で戻しながら、
冷凍フロッコリニをしんじつで☆
お好みのドレッシングで☆



フロッコリニと
わかめのサラダ



乾燥わかめを水で戻しながら、
冷凍フロッコリニをしんじつで☆
お好みのドレッシングで☆



ミルクコーンスープ
粉末コーンスープの素に
牛乳150mlを入れて
しんじつでチン☆

1日の必要量の
約1/3摂取

カルシウム
242mg

Point★
スープでの
牛乳の使用

エネルギー
494kcal

