

料理レシピ

材料(1人分)

豚もも肉(薄切り)…30g

キムチ…25g

白菜…1/2枚(40g)

人参…15g

チーズ(スライスチーズ)

…1枚(20g)

作り方

- ①豚肉、白菜を食べやすい大きさに切る。
人参は短冊切りにする。
- ②耐熱容器に豚肉、白菜、人参、キムチを重ねる。
- ③チーズをのせる。
- ④レンジで加熱(600w2分)する。

食育メモ

骨粗鬆症の予防

カルシウムは、日本人にとって不足しがちな栄養素です。吸収されにくく、尿や便として少しずつ排泄されるため、毎日意識して摂るように心がけましょう。牛乳・乳製品以外に小魚や海藻類、大豆製品、緑黄色野菜など色々な食品からカルシウムを摂りましょう。

カルシウム以外に、ビタミンD、ビタミンKなど骨密度を増加させる栄養素も積極的に摂るようにしましょう。

食事以外に、適度な運動で骨格筋に刺激を与えることも必要です。

便秘の予防

食事では、朝食が重要です。

食物繊維の主な供給源である豆類、野菜、海藻類、きのこ類などの食品を心がけて摂りましょう。また、水分が不足しないように、少量ずつこまめに水分を補給しましょう。年齢が増すと「消化吸收の機能」が低下するので、適度な運動も便秘の予防につながります。



ため蔵の祖父
ため作さん