



栄養課だより

2023.5
Vol.23

爽やかな風が気持ちよく、新緑が美しい季節となりました。
みなさんいかがお過ごしでしょうか？

5月の行事食

5月の行事食では、わんこそば・いなり寿司・筑前煮

わたようかんをお届けしました♪

「わたようかん」はメレンゲを優しく固め、綿菓子のようななめらかな口溶けに仕上げた和菓子。噛む力や飲み込む力が弱まった方でも安心して食べられる、人気のデザートです♪



丈夫な骨をつくろう

骨量は20歳前後で最大量に達し、加齢とともに減少します。骨量や骨密度を低下させないために、骨を強くする食べ物や習慣、控えたいものについてご紹介します。

カルシウム

骨や歯の材料となり、丈夫にする！

1日あたりの推奨量 (mg)

男性 15~29歳：800 30~74歳：750 75歳～：700

女性 15~74歳：650 75歳～：700

乳製品



牛乳200ml
220mg



ヨーグルト60g
72mg

小魚・えび



しらす10g
52mg



桜エビ5g
100mg

大豆製品



豆腐1/2丁
140mg



納豆1パック
45mg

緑黄色野菜



小松菜70g
105mg



青梗菜70g
84mg



水菜50g
105mg

ビタミンD

カルシウムの吸収を促進して丈夫な骨をつくる！



魚類



きのこ類



卵

ビタミンK

カルシウムが骨に蓄積するのを助ける！



納豆



緑黄色野菜



海藻類

控えたいもの

カルシウムの吸収を阻害するおそれあり！



加工食品・インスタント食品

アルコール

カフェイン

喫煙

日光浴

太陽の光を浴びることで体内でビタミンDが生成されます。冬場は1時間、夏場は30分程の日光浴が効果的です♪

