

【栄養指導表】

食生活を見直すため下記の事項に注意してください。
積極的に歩いたり、運動をしましょう。

カルシウムを摂りましょう！

(1日700~800mg)

牛乳  1本<200ml> Ca220mg	ししゃも  3尾<100ml> Ca330mg	小松菜  1/4束<80g> Ca120mg	豆腐(もめん)  1/2丁<150g> Ca180mg	ひじき(乾燥)  1/5カップ<10g> Ca140mg
プロセスチーズ  1切れ<20g> Ca166mg	干しえび(皮付)  1/5袋<10g> Ca200mg	かぶの葉  2株<80g> Ca152mg	生揚げ  1枚<120g> Ca288mg	ゴマ  小さじ1<3g> Ca36mg

食物繊維を積極的に摂りましょう！



1日350g以上

理想の食事の形態

一人ずつ盛り付けましょう

