

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

