

カルシウムアップ! 骨骨ランチ



カルシウムが不足すると、体にちょっとした異変がみられます。

次のような症状があったら、カルシウム不足かも？！

- (1) まぶたがピクピクとけいれんする
- (2) 運動もしていないのに、足がつる
- (3) もの忘れをよくする
- (4) イライラする

(1)～(2)は、カルシウム不足による筋肉活動の低下が原因です。
(3)～(4)は、脳の神経細胞の働きが低下することによります。

540Kcal

- * 豆腐入り鶏つくね
- * わかさぎ南蛮漬け
- * 切干大根
- * りんごヨーグルト
- * 具だくさん味噌汁
- * 雑穀ご飯



※イメージ画像

カルシウムが多く含まれる、牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類、大豆製品などを積極的に食べましょう。

今日のメニューには**すべての食材**が入っていて、**1日推奨量の約半分**をとることが出来ます
(18～29歳男性は40%)