

栄養満点 の 食事



3 良好
健康與福祉



まず、骨に強い食事はどのようなものかを説明します。

•骨に強い食事は

•カルシウム

•と

•ビタミンD

をしっかり摂る

食事です。

次に、カルシウムの食べ物を紹介します。

- 魚介類

- マイワシ、ワカサギ、しじみ、干しエビなど

- 大豆製品

- 納豆、豆腐など

- 乳製品

- 牛乳、ヨーグルトなど

- 野菜・海藻類

- 乾燥ヒジキ、干しわかめ、小松菜など

次に**ビタミンD**の食べ物を紹介します。

•魚類

- ・イワシの丸焼き
- ・サンマ
- ・カレイ
- ・サケ
- ・ブリ
- ・しらす干し

きのこ類

- ・干ししいたけ
- ・きくらげ

血をサラサラにする食べ物を紹介します。

- 玉ねぎ
- 納豆
- 野菜
- 果物
- とまと
- トマトジュース
- サバ缶
- お酢
- コーヒー

ここで骨に強く、血もサラサラになる食べ物をご紹介します。

私が紹介するのは、

玉ねぎで麻婆豆腐

です。

これは固いものが入っていないので、お年寄りも、子供も食べることが出来ます。また、骨を強くする豆腐と血をサラサラにする玉ねぎが入っているので健康にもいいです。

このように、身の回りにはたくさんの健康食があるので簡単に作ることができたりすることができるので、作ってみてください。

