カルシウム強化月間！

11月8日は、語呂合わせで「いい歯の日」です。いつまでも自分の歯でおいしく食事を楽しむために、口の健康を見直す絶好の機会ですね。
この機会をきっかけに少しだけカルシウムを意識した食事や飲み物を選んでみませんか？

カルシウムが豊富な食べ物

目指せ600～800mg摂取！

干しエビ 710mg/10g
おやつのチヂミにトッピングします！

木綿豆腐 129mg/150g(半丁)
豆腐チゲ、豆腐チャンプルー等出ます

牛乳 220mg/200g(一杯)
ミルクもち、牛乳かんで使用

プロセスチーズ 158mg/25g(1切)
チーズのケークサレが出ます

小松菜 162mg/95g(1/4束)
ナムルや土佐煮等小鉢で大活躍！

～カルシウムと一緒に摂ると良い栄養素～

カルシウムは脂質やたんぱく質に比べて消化吸収率の低い栄養素です。
単体では吸収されにくいカルシウムを、効率よく補給するために組み合わせてみてください！

★ビタミンD・・・腸からのカルシウム吸収をサポート！（例）魚類、干しシイタケ

★ビタミンK・・・吸収されたカルシウムを骨にしっかりくっつける
（例）納豆、小松菜、ほうれん草

★ビタミンC、クエン酸・・・カルシウムを溶けやすい形に変えて吸収を促します
（例）レモン、お酢、梅干し、キウイ、いちご

栄養だより

2026年11月
第181号
発行　万寿苑栄養課

11月のピックアップメニュー！

		3 にゅうめん	4 海鮮丼			7 煮込みハンバーグ
		10 かぼちゃ煮				14 きつねうどん
15 いもようかん				19 きのこベーコンのパスタ	20 里芋コロッケおでん	
22 豆腐チゲ						28 きのこご飯
	30 スパゲティミートソース					