

骨粗鬆症予防に  
1日600mg以上  
カルシウムを  
とりましょう



COOKPAD



第2段

# カルシウムUPレシピ



111mg



桜えびせんべい



88mg



島豆腐の白和え



65mg



ヘルシーごまとんかつ



64mg



りんごヨーグルト



37mg



チンゲン菜と  
桜えびスープ



56mg



鮭のフライパン蒸し



104mg



紅芋の茶巾しぼり



172mg



じゃがいものおやき

たんぱく質や各種  
ビタミンも一緒に  
とることで  
カルシウム吸収率  
もUP☆



CALCIUM

動画  
YouTubeは  
こちらから

YouTube



その他の  
COOKPAD  
レシピは  
こちらから

COOKPAD



沖縄市役所 市民健康課