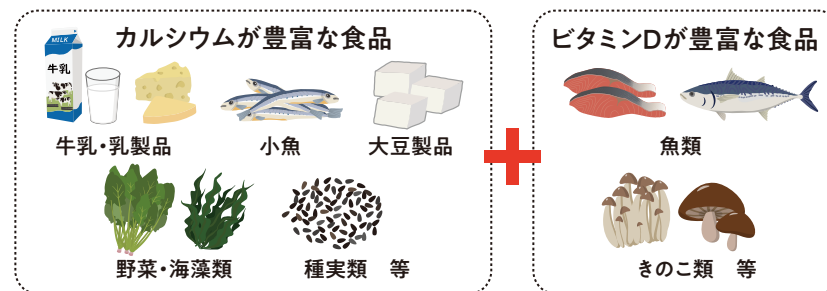


積極的に摂りたい「カルシウム」と「ビタミンD」

骨や歯をつくるために重要な「カルシウム」は、牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、野菜・海藻類、種実類などに多く含まれています。中でも「牛乳・乳製品」は吸収率が良いため、毎日摂ることがおすすめです。また、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が豊富な食品と一緒に摂ることが重要です。ビタミンDは、魚（鮭、さんま、いわし等）、きのこ類などに多く含まれています。積極的に食事に取り入れてみましょう！



今が旬！ウェルネスレシピ

「鮭と野菜のチーズ焼き」

材料(2人分)

- 生鮭 160g(2切れ)
- にんじん 20g
- 玉ねぎ 200g(1個)
- ピーマン 40g(1個)
- ★ピザ用チーズ 40g
- 粒マスタード 小さじ2
- ★すりごま 小さじ1
- 塩 1g(少々)
- こしょう 少々
- 水 大さじ1

作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをふる。にんじんは輪切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは1cm幅に切る。
- ② チーズ、粒マスタード、すりごまを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに①の野菜を敷き、上に鮭を並べ水を加える。蓋をして、中火で6分程度加熱する。
- ④ 鮭の上に②を乗せ、蓋をし、チーズが溶けるまで再び加熱する。

カルシウム推奨量(成人)※
男性:700~800mg/日
女性:600~650mg/日

食塩目標量(成人)※
男性:7.5g/日未満
女性:6.5g/日未満

★カルシウムが豊富な食品 ●ビタミンDが豊富な食品 ※日本人の食事摂取基準(2020年版)より



健康のためには運動も大切！

アプリのダウンロードはコチラ➡

「ウェルネス京丹波ポイント事業」で歩いてポイントを貯め、景品をゲットしよう！



iOS版



Android版



詳細はこちら
(京丹波町ホームページ)

お問い合わせ先

京丹波町健康福祉部健康推進課 TEL:0771-86-1800(瑞穂保健福祉センター内)