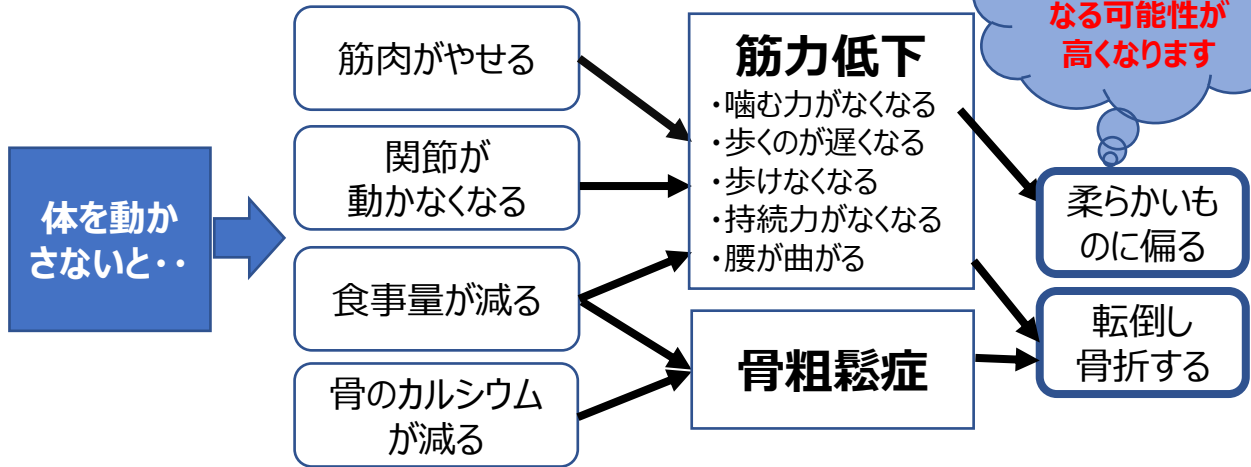


新型コロナウイルス緊急事態宣言で自宅待機を推進されていますが、高齢者は
“外出しないで体を動かさないと筋力低下と骨粗鬆症に！”

1. なぜ筋力低下と骨粗鬆症に？



※家でこまめにそおうじをするなど、体を動かしましょう。時々散歩しながら日光浴も。

2. 筋肉や骨の材料をとろう!!

筋肉や骨は多くの栄養素から作られています。
 特に不足しやすいのが次の3つの栄養素です。



★たんぱく質
 筋肉と骨の材料



★カルシウム
 おもに骨の材料



★ビタミンD
 カルシウムの吸収を助ける



3. 筋力低下・骨粗鬆症予防の簡単レシピ！

1品でカルシウムは牛乳1本（200ml）、ビタミンDは1日の半分量がとれます。

豆腐 + しらすぼし
 (小1パック) ↓ (大さじ1杯)
しらすぼしの冷奴



鮭 + スライスチーズ
 (1切れ) ↓ (1枚)
鮭のチーズ焼き



鯖缶 + 小松菜
 (1/2缶) ↓ (1/2袋)
鯖缶と小松菜の煮物

