

Vol.5 骨粗鬆症予防【フルーツトッピングのヨーグルトゼリー】

「骨粗鬆症」とは骨量が少なくなって骨がもろくなった状態です。骨が弱くなるとちょっとしたことで骨折しやすくなり、要介護の原因にもなります。予防のためには、骨の材料となるカルシウムを積極的にとり、正しい食生活と適度な運動を心がけましょう。

～おもに骨をつくる働きを助ける栄養素～

- ・カルシウム（骨の材料となる）：乳製品・小魚類・大豆食品・緑黄色野菜など
- ・ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）：魚・きのこ類・卵など



牛乳が苦手な方も、デザート感覚でカルシウムをとることができます。



【1人分の栄養量】

- ・エネルギー 124kcal
- ・たんぱく質 4.6g
- ・脂 質 2.7g
- ・炭水化物 19.3g
- ・カルシウム 109mg

材料(3人分)

水	30ml	牛乳	100ml
粉ゼラチン	5g	ヨーグルト	150ml
キウイ(緑)	1個	はちみつ	36g
キウイ(黄)	1個		

作り方

- ① 水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ② キウイはいちよう切りにする。
- ③ 耐熱ボウルに牛乳を入れ、電子レンジ(600ワット)で1分程度加熱したら
①の粉ゼラチンを加え溶かし混ぜる。さらに、ヨーグルトとはちみつを加え、よく混ぜる。
- ④ 器にそそぎ、冷蔵庫で冷やし固め、仕上げにキウイをのせる。
(キウイ以外にも、お好みのフルーツをトッピングしてみてください♪)