

骨粗鬆症予防レシピ



小松菜のごま酢和え

☆材料☆(2人分)

- ・小松菜 200g
- ・塩 適量

【A】

- ・いりごま 大さじ1.5
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・酢 小さじ2



☆作り方☆

- ①小松菜は塩を加えた熱湯に根本から入れてゆでて、水にさらす。
3cmの長さに切って、軽く絞る。
- ②【A】の材料を全部あわせておく。
- ③①と②を和える。

一口メモ

小松菜にはカルシウムの含有量がとても豊富で、ほうれん草の3倍以上です。カルシウムは骨粗鬆症を改善、予防する効果がある他、子どもの骨の成長に欠かせません。また、神経の伝達をスムーズにして気持ちを落ち着かせ、イライラ感をなくす効果もあります。

