

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

りんごシナモンミルク

りんごは 10 月～2 月まで旬の時期が長いですが、

10 月に収穫量が最も多くなります。

カリウムや食物繊維を多く含むりんごは、骨の主成分である

コラーゲン合成に関わるビタミン C も含まれています。

簡単にできる、ほっとひと息つけるような温かい飲み物を

ご紹介します！



☆ 1 人前あたりのカルシウム量: 約 220mg ☆

○材料(1 人分)

りんご	1/2 個
塩	少々
シナモン	少々
水	大さじ 3
牛乳	200mL

○作り方

- ①りんごをさいの目に切る。
- ②①と塩、水を鍋に入れ、沸騰したら弱火にして、りんごがやわらかく透明になったらシナモンを混ぜる。
- ③別の鍋で牛乳を温め、②を適量加える。