



## 美味しくカルシウム補給！ ひとくちビスケットサンド



デザート

骨

食欲不振

疲労

### 材料(6個分)

ナビスコ リッツ	12枚	生クリーム	小さじ1
クリームチーズ	50g	(コーヒーフレッシュでも可)	
		いちごジャム	大さじ1



### イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ! レシピの健康ポイント

#### ①カルシウムは歯や骨を作るもと!

クリームチーズはカルシウムが豊富な食材です。カルシウムは骨や歯を形成するもとになり、不足すると、骨粗鬆症の原因にもなります。お子さまから大人まで美味しくカルシウム補給ができます!

#### ②おやつで上手にカロリー補給!

2個食べると約150kcalのエネルギーを補給できます。お子さまの間食にも良いですし、少量でカロリーがとれるため、介護食としても食べられます。

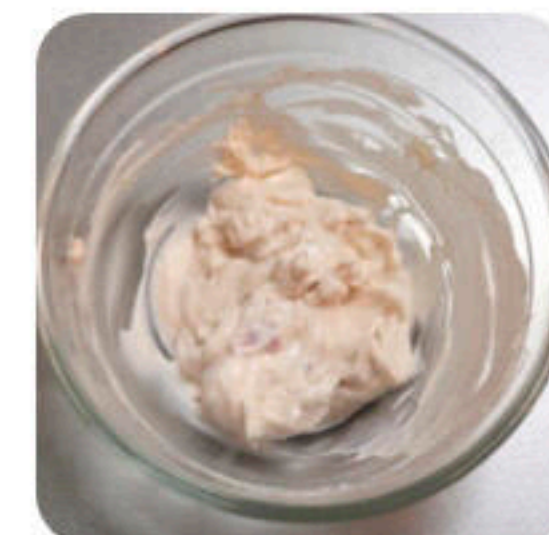
### 栄養成分(2個分)

エネルギー	146kcal	炭水化物	13.3g	塩分	0.3g
たんぱく質	2.6g	糖質	13.2g	カルシウム	14mg
脂質	9.3g	食物繊維	0.1g		

### 作り方

1

クリームチーズを常温に戻しておく。  
生クリーム・いちごジャムを加え混ぜたら、  
ビスケットにサンドして完成!



#### 〈介護食(ミキサー食)としても!〉

全ての材料をミキサーに入れる。好みのやわらかさになるまで牛乳を少量ずつ入れ混ぜる。  
ジャムを乗せたら完成! スプーンで召し上がることができます。



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットを参考にしております。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットを参考にしております。

### 普段の食事に栄養を補いたい方に



大人のための粉ミルク  
森永乳業  
ミルク生活プラス

#### Check

こんなお困りごとありませんか?

- カルシウム不足が気になる
- 栄養バランスが気になる
- 食事の量が減ってきた
- 健康な毎日を送りたい

こんな方に  
おすすめ

### 大人の健康をサポートする 成分をギュッと1つに!

たんぱく質	カルシウム	1食分の <sup>※</sup> 鉄分+ビタミンC,D
ビフィズス菌	シールド乳酸菌 <sup>®</sup>	ラクトフェリン

※栄養素等表示基準値の1/3以上

水にもサッと溶けて  
ほのかな甘みが  
楽しめます

コーヒーや青汁などに  
混ぜても美味しく  
召し上がれます



牛乳では摂りにくい成分もバランスよく含まれています!  
保存性が高く、賞味期限も長いので便利にお使いいただけます。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい