



投稿日：2026/08/17

骨にうれしい！
ふわふわフレンチトースト

骨

体脂肪

血圧

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

食パン(4枚切り)	2枚	ぬるま湯	120ml
卵	1個	砂糖	大さじ1
ミルク生活プラス	1包分(20g)	バター	10g

※ミルク生活プラスとぬるま湯は、牛乳120mlで代用できます。

栄養成分(1食分)

エネルギー	363kcal	炭水化物	53.8g	塩分	1.3g
たんぱく質	12.9g	（糖質	49.6g）	カルシウム	140mg
脂質	12.1g	食物繊維	4.2g	ビタミンD	2.4μg

作り方

1

ボウルに卵を割り入れる。ぬるま湯に溶かした
ミルク生活プラス・砂糖を加えて混ぜる。そこへ4等分に
切った食パンを加え、液をしっかりと浸す。



2

フライパンにバターを熱し、①を並べて両面を焼く。
焼き色がついたら、お好みでハチミツ等(分量外)を
かけて完成！



①カルシウムは歯や骨を作るもと！

ミルク生活プラスや牛乳にはカルシウムが豊富に含まれており、骨や歯を形成するもとになります。成長期のお子さまからシニアの方まで、毎日の健康のためにしっかり摂りたい栄養素です。

②カルシウムと一緒にビタミンDを摂ろう！

ビタミンDはカルシウムの吸収を上げる働きがあり、ミルク生活プラスや卵にも含まれています。ビタミンDは皮膚が紫外線を浴びることで作られますが、日光に当たる機会が少ない場合は積極的に摂るようにしましょう。

健康レシピが見られる！
お得に健康管理！

P

ポイントも貯まる！

今すぐ無料でダウンロード！ 詳細はこちらから▶

※マイ薬局を、イオンリテール(株)が運営する「イオン薬局」の店舗に設定する必要があります。

※ポイントは、健康に関するチャレンジ項目を達成するとスタンプが貯まります。詳細はアプリ内をご確認いただくか、薬局スタッフまでお声がけください。仕様は変更になる場合がございます。

電子
お薬手帳

ポケットファーマシー

App Store

Google play



普段の食事に栄養を補いたい方に

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※
鉄分+
ビタミンC,D

ビフィズス菌

シールド
乳酸菌®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。大人のための粉ミルク
森永乳業
ミルク生活プラス

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい