



めざせ、カルシウム1日600mg!

まずはみんなで一週間チャレンジ!



毎日の食事でどれだけカルシウムがとれているかな。

牛乳(カップ1:200ml) 227mg	丸干しいわし(1尾:20g) 88mg	しらす(大さじ1:4g) 21mg	ごはん(1膳) 5mg	豆腐(半丁:150g) 180mg	スパゲッティ(乾麺1食) 14mg	納豆(1パック:50g) 45mg	カットわかめ(大さじ1:2g) 16mg
ヨーグルト(100g) 120mg	さけ(1切れ:100g) 10mg	コマツナ(100g) 170mg	チンゲンサイ(100g) 100mg	鶏もも肉(100g) 5mg	鶏卵(1個) 28mg	干しひじき(大さじ1:5g) 70mg	
チーズ(20g) 126mg	桜エビ(大さじ1:3g) 60mg	キャベツ(100g) 43mg					

日本食品標準成分表2010より

いろいろな食品で200mgのカルシウムがとれたら、骨マークを1つぬりつぶそう! (例) 200mg 100mg

なまえ		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝	朝							
	昼							
	晩							
朝	朝							
	昼							
	晩							
朝	朝							
	昼							
	晩							



カルシウムは牛乳で約40%の吸収率、小魚(ワカサギ・イワシ)では約33%、野菜(コマツナ・モロヘイヤ・オカヒジキ)で約19%吸収することができます。朝昼晩、それぞれの食事に合わせてバランスよくカルシウムが摂取できているか試してみましょう。



平成27年度生乳需要基盤確保事業 独立行政法人農畜産業振興機構 後援