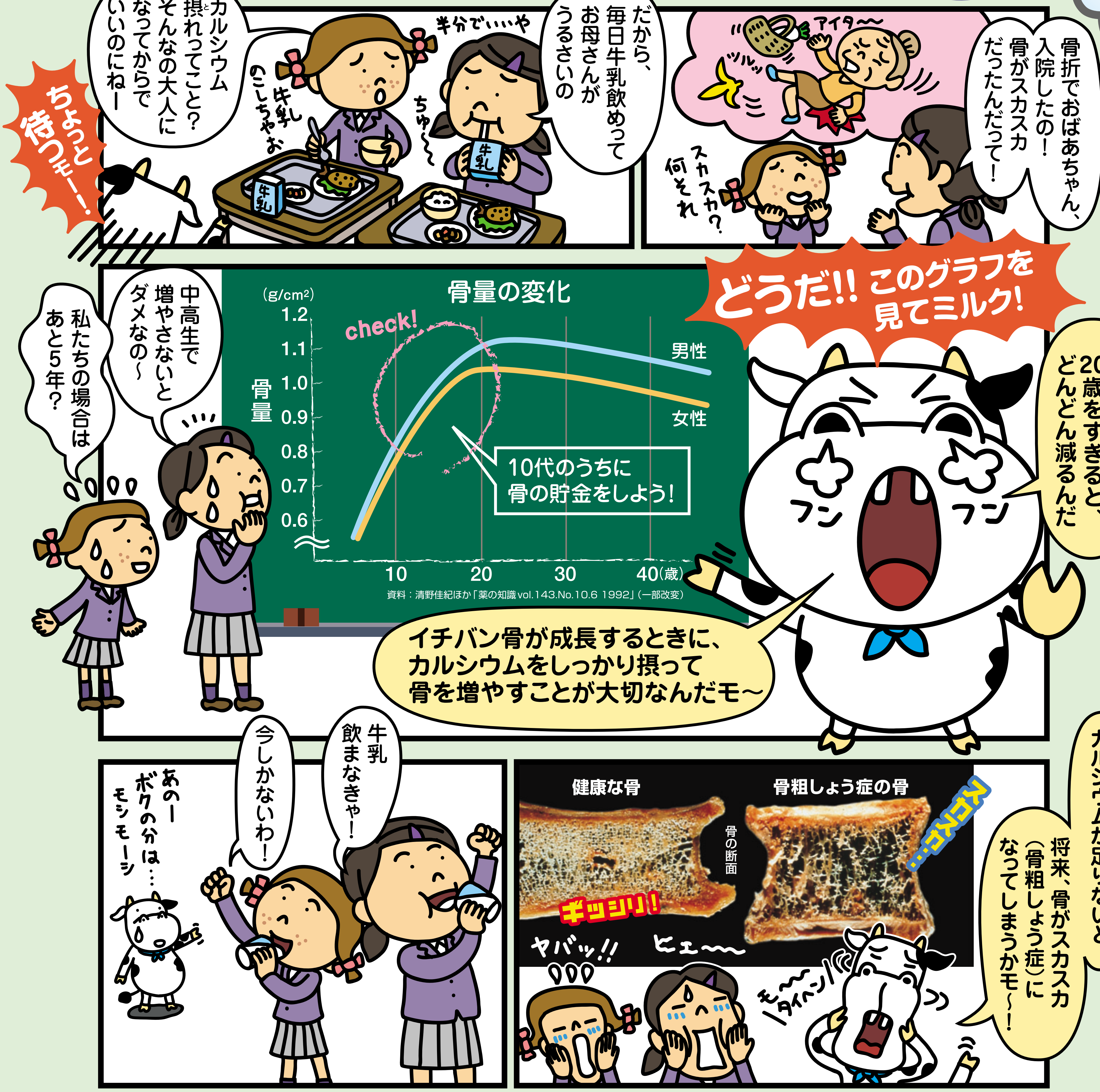
骨の貯金は今のうち

牛乳毎日飲んでる？



写真：浜松医科大学 名誉教授 井上哲郎

よし、牛乳飲もう！

1日に必要なカルシウムは、コップ約4杯分の牛乳。

牛乳コップ1杯（200ml）には、カルシウムが227mg含まれている。これで、中学生に**1日に必要なカルシウム量の約4分の1が摂れる**んだ。毎日、忘れずに飲まなくちゃね。

中学生に必要な1日のカルシウム目安量

牛乳のカルシウムは、吸収率がいい!

カルシウムは小魚や野菜にも含まれている。
でも、牛乳のカルシウムは、小魚や野菜などに比べて**体への吸収率がとてもいい**んだよ! 効率がいいね!

食品別カルシウム吸収率

発行／社団法人 日本酪農乳業協会　後援／農林水産省・独立行政法人 農畜産業振興機構