
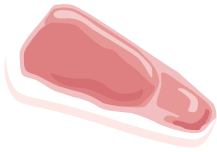




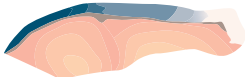


[食品]

食品の分類	食品名と分量	解説
肉類	 ウインナーソーセージ (3本:50g)	答え カルシウム量:4mg ●カルシウムを多く含む食品ではありません。 ●肉類には主に筋肉や血液になるたんぱく質が多く含まれています。
	 豚ロース肉 (100g)	答え カルシウム量:4mg ●カルシウムを多く含む食品ではありません。 ●肉類には主に筋肉や血液になるたんぱく質が多く含まれています。 ●豚肉には「疲労回復のビタミン」といわれているビタミンB1が豊富に含まれています。
	 鶏もも肉 (100g:1/2枚)	答え カルシウム量:5mg ●カルシウムを多く含む食品ではありません。 ●肉類には主に筋肉や血液になるたんぱく質が多く含まれています。 ●鶏肉のたんぱく質は、消化吸収がいいといわれています。
卵類	 鶏卵 (1個:50g)	答え カルシウム量:26mg ●カルシウムを多く含む食品ではありません。 ●鶏卵は、8種類の必須アミノ酸をすべて含んだ、理想的なたんぱく質食品といわれています。 ●ビタミンやミネラルも豊富に含みます。
豆類	 納豆 (1パック:40g)	答え カルシウム量:36mg ●カルシウムを多く含む食品です。 ●ほかにも豆類には、筋肉や血液になるたんぱく質も多く含まれています。 ●納豆菌のネバネバが、腸内環境を整えてくれます。
	 木綿豆腐 (1/3丁:50g)	答え カルシウム量:60mg ●カルシウムを多く含む食品です。 ●絹豆腐よりも、木綿豆腐の方がカルシウムが多く含まれています。 ●ほかにも豆類には、筋肉や血液になるたんぱく質も多く含まれています。
魚介類	 鮭 (1切れ:70g)	答え カルシウム量:10mg ●カルシウムを多く含む食品ではありません。 ●魚類には主に筋肉や血液になるたんぱく質が多く含まれています。 ●鮭にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。