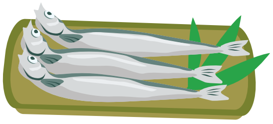
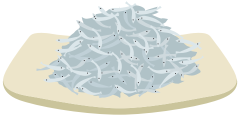
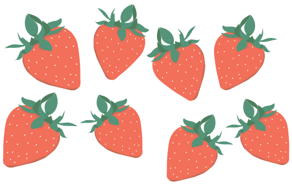
[食品]

食品の分類	食品名と分量	解説
魚介類	 ししゃも(3尾:60g)	答え カルシウム量:198mg ●カルシウムを多く含む食品です。 ●小魚のカルシウム吸収率は33%です。 ●ししゃもはまるごと食べられる魚なので、カルシウムをたっぷり摂ることができます。
	 ちりめんじゃこ(大さじ1:8g)	答え カルシウム量:42mg ●カルシウムを多く含む食品です。 ●小魚のカルシウム吸収率は33%です。 ●ちりめんじゃこ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。
野菜類	トマト(1個:150g)	答え カルシウム量:11mg ●カルシウムを多く含む食品ではありません。 ●トマトには、カラダの調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれています。 ●トマトを料理に加えると、トマトのもつ強い酸味により、料理の塩分や脂肪分を抑えることができます。
	小松菜(1/6束:50g)	答え カルシウム量:72mg ●カルシウムを多く含む食品です。 ●野菜類には主にカラダの調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれています。 ●野菜類のカルシウム吸収率は19%です。
くだもの	 いちご(8個:100g)	答え カルシウム量:17mg ●カルシウムを多く含む食品ではありません。 ●くだものには主にカラダの調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれています。 ●特に、いちごはビタミンCが多いくだものとして知られています。
	りんご(1/2個:100g)	答え カルシウム量:3mg ●カルシウムを多く含む食品ではありません。 ●くだものには、主にカラダの調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれています。 ●りんごには食物繊維が豊富に含まれており、すぐれた整腸作用があります。
	オレンジジュース(濃縮還元)(200ml)	答え カルシウム量:18mg ●カルシウムを多く含む食品ではありません。 ●くだものには主にカラダの調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれています。 ●オレンジジュースと牛乳を混ぜて飲むと、ビタミンもカルシウムもしっかり摂取することができます。