








## [ 食品 ]

食品の分類	食品名と分量	解説
牛乳・乳製品	 牛乳 (200ml)	<b>答え</b> カルシウム量:227mg <ul style="list-style-type: none"> <li>●カルシウムを多く含む食品です。</li> <li>●牛乳のカルシウム吸収率は40%と最も高いので、効率よくカルシウムを摂ることができます。</li> <li>●ほかにも、たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン類など豊富な栄養素が含まれています。</li> </ul>
	 ヨーグルト (80g)	<b>答え</b> カルシウム量:96mg <ul style="list-style-type: none"> <li>●カルシウムを多く含む食品です。</li> <li>●ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、おなかの調子を整える働きなどがあります。</li> <li>●ヨーグルトは、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人にも安心。ゴロゴロの原因、乳糖が一部分分解されています。</li> </ul>
	 プロセスチーズ (20g)	<b>答え</b> カルシウム量:126mg <ul style="list-style-type: none"> <li>●カルシウムを多く含む食品です。</li> <li>●牛乳と同様に、たんぱく質やビタミン類などの豊富な栄養素が含まれています。</li> <li>●チーズは、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人にも安心。ゴロゴロの原因、乳糖がほとんど除かれています。</li> </ul>
穀類	 食パン (6枚切り1枚:60g)	<b>答え</b> カルシウム量:17mg <ul style="list-style-type: none"> <li>●カルシウムを多く含む食品ではありません。</li> <li>●穀物にはエネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれています。</li> </ul>
	 うどん (ゆでうどん200g)	<b>答え</b> カルシウム量:12mg <ul style="list-style-type: none"> <li>●カルシウムを多く含む食品ではありません。</li> <li>●穀物にはエネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれています。</li> </ul>
	 スパゲティ (乾80g)	<b>答え</b> カルシウム量:14mg <ul style="list-style-type: none"> <li>●カルシウムを多く含む食品ではありません。</li> <li>●穀物にはエネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれています。</li> </ul>
	 ごはん (お茶碗軽く一杯:100g)	<b>答え</b> カルシウム量:3mg <ul style="list-style-type: none"> <li>●カルシウムを多く含む食品ではありません。</li> <li>●穀物にはエネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれています。</li> </ul>