

[食品]

食品の分類	食品名と分量	解説
菓子類	 コーラ (350ml)	答え カルシウム量:7mg <ul style="list-style-type: none"> ●カルシウムを多く含む食品ではありません。 ●菓子類には糖分が多く含まれています。摂り過ぎに注意しましょう。
	 ミルクチョコレート (2/3枚:40g)	答え カルシウム量:96mg <ul style="list-style-type: none"> ●材料に牛乳を使用しているため、カルシウムが多く含まれています。 ●菓子類には糖分が多く含まれています。摂り過ぎに注意しましょう。
	 ポテトチップス (1/2袋:40g)	答え カルシウム量:7mg <ul style="list-style-type: none"> ●カルシウムを多く含む食品ではありません。 ●ポテトチップスは口当たりもよく、食べ過ぎると塩分過多になるので注意しましょう。
	 カスタードプディング (1個:140g)	答え カルシウム量:113mg <ul style="list-style-type: none"> ●材料に牛乳を使用しているため、カルシウムが多く含まれています。 ●菓子類には糖分が多く含まれています。摂り過ぎに注意しましょう。
	 ショートケーキ (1個:80g)	答え カルシウム量:26mg <ul style="list-style-type: none"> ●材料に牛乳を使用しているため、カルシウムが含まれています。 ●菓子類には糖分が多く含まれています。摂り過ぎに注意しましょう。