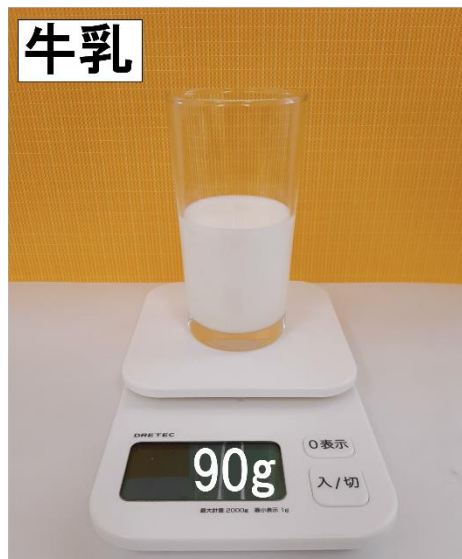




カルシウム100mgを含む食品の例

骨の健康のために摂りたいカルシウムは1日**700~800mg**。成人の平均カルシウム摂取量は500mgなので、写真の中からあと2~3個選んで、普段の食事にプラスしましょう♪

牛乳



チーズ



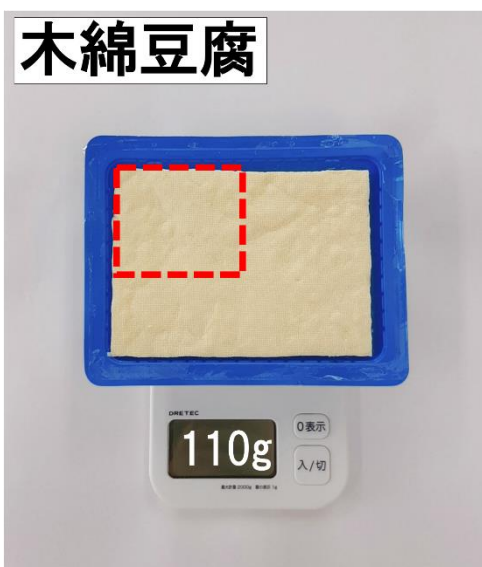
プレーンヨーグルト



小松菜



木綿豆腐



厚揚げ



高野豆腐



ごま





カルシウム100mgを含む食品の例

骨の健康のために摂りたいカルシウムは1日**700~800mg**。成人の平均カルシウム摂取量は500mgなので、写真の中からあと2~3個選んで、普段の食事にプラスしましょう♪

ししゃも



ちりめんじゃこ

