

## カルシウムをとって強い骨を

1日600~700mgを 目安にしましょう



牛乳 143mg / 130ml



ヨーグルト 120mg / 100g



チーズ 126mg / 20g



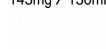




チンゲンサイ

厚揚げ

高野豆腐 納豆 60mg / 10g 120mg / 1/2丁 90mg / 100g (50g)



わかさぎ



いわしの油 漬け缶 88mg / 25g



(150g)

干し桜えび 100mg / 5g



小松菜 119mg / 1/4把



春菊60mg / 1/3把(50g)