

カルシウムをとりましょう

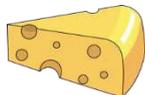
骨粗鬆症を予防しましょう！



牛乳コップ1杯(約180ml)
カルシウム**200mg**



ヨーグルト1個(約80g)
カルシウム**96mg**



プロセスチーズ1個(約30g)
カルシウム**190mg**



納豆1パック(約100g)
カルシウム**90mg**



豆腐1/2丁(約150g)
カルシウム**140mg**



厚揚げ1/2丁(約50g)
カルシウム**160mg**



小松菜1/4把(約70g)
カルシウム**120mg**



チンゲン菜1/2把(約70g)
カルシウム**70mg**

ビタミンDで吸収率UP！

ビタミンDは魚介類、卵、きのこ類などに多く含まれます！

適度な運動も心がけましょう！

