

# 若々しいカラダづくり 骨の鮮度をアップ!!



太陽の  
光も必要

日本人に  
不足している  
もっとも重要な  
栄養素!

約3年で  
骨は生まれ  
変わります。

**カルシウムを摂りましょう!**  
成人1日/600~700mg

**骨に99%**

こんな働きを  
します。

**血液中に1%**

- 骨や歯をつくる
- 骨粗しょう症予防

- イライラ防止 ●止血作用
- 生命維持活動に大切

## カルシウムを多く含む食品

<p>普通牛乳</p>  <p>1杯 (200ml) 220mg</p>	<p>プロセス チーズ</p>  <p>1切れ (20g) 126mg</p>	<p>ししゃも (国産生干し)</p>  <p>2尾 (30g) 99mg</p>
<p>小松菜</p>  <p>小松菜 1/4 (70g) 119mg</p>	<p>木綿 豆腐</p>  <p>1丁 (300g) 360mg</p>	<p>ひじき (煮物)</p>  <p>1食分 (8g) 112mg</p>

## カルシウムたっぷり1日の献立例 (成人1人1日当り)

<p>めざし3尾 大根おろし</p>  <p>151mg</p>	<p>うの花煮</p>  <p>80mg</p>	<p>玉子入納豆</p>  <p>40mg</p>
<p>小松菜 胡麻和え</p>  <p>174mg</p>	<p>牛乳1本 200cc</p>  <p>220mg</p>	<p><b>カルシウム合計 687mg</b></p>