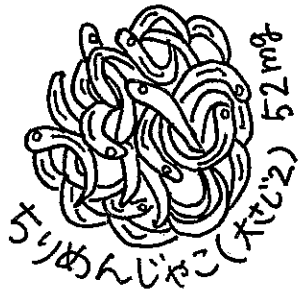


カルシウムをとろう!



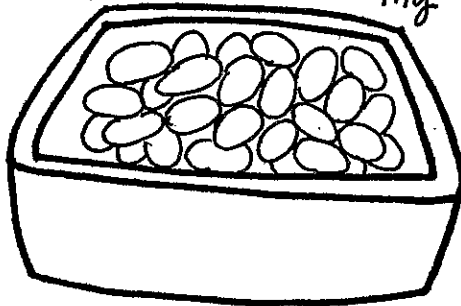
小松菜(小鉢1杯) 119mg



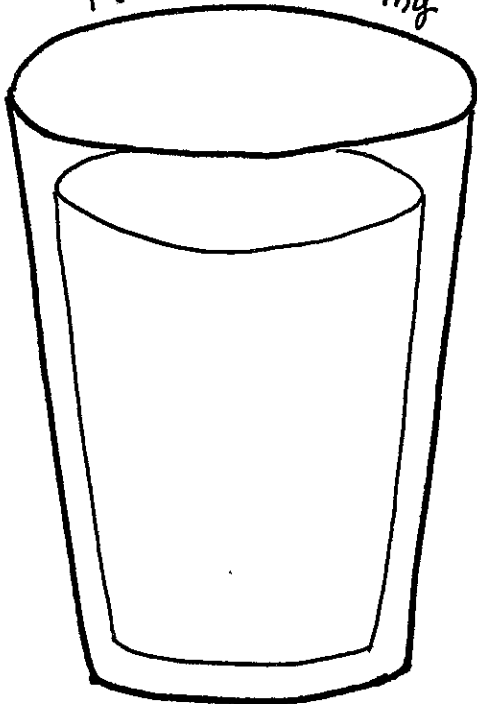
木綿豆腐(120g) 103mg



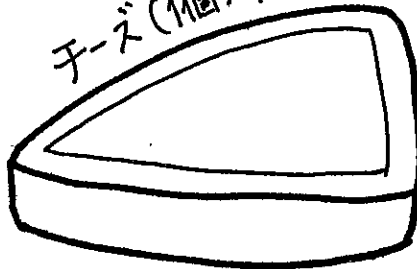
納豆(1パック) 36mg



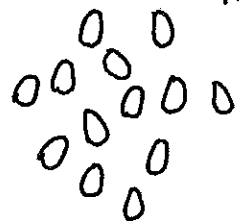
牛乳(コップ1杯) 220mg



チーズ(1個) 126mg



ごま(小せじ) 36mg



	男性			女性	
	18~29歳	30~74歳	75歳以上	18~74歳	75歳以上
推奨量 (mg)	800	750	700	650	600

(日本人の食事摂取基準 2020)