

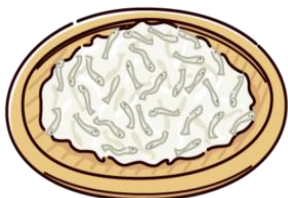


給食の牛乳1本分のカルシウム量を 他の食品で摂ろうとすると？

牛乳1本分(200ml)のカルシウム量 **220mg**

これだけ必要です！

しらす干し



1カップ弱
※微乾燥品
(約80g)

小松菜



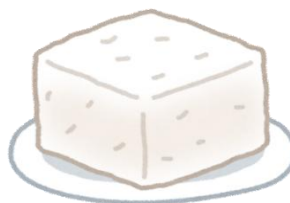
2株強
(生約130g)

ヨーグルト



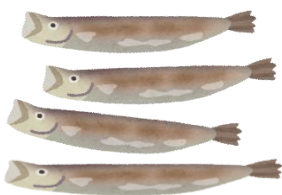
2.5個
※ミニカップ換算
(約190g)

木綿豆腐



約3/4丁
(約240g)

ししゃも



4匹
※Mサイズの場合
(約65g)

納豆



5パック
※1パック45~50g換算
(約245g)

「給食のない日」は、1日のカルシウム必要量が**不足**しがちです。
「給食のある日」は、**充足**しています。

「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づく計算値

牛乳には良質なカルシウムがたくさん含まれ、それが消化される途中で、カルシウムの**吸収率を高める成分ペプチド**に変わり、同時に食べる他の食品のカルシウムの吸収を高めるともいわれています。

