

●カルシウムを強化した普通牛乳(100g当り)

五訂増補日本食品標準成分表における普通牛乳※₁可食部100g当たりのカルシウムの成分値は110mgとなっています。

このため、カルシウムを強化した牛乳に含まれているカルシウム量から、摂取量に応じた食品成分表値を差し引いた部分が強化分と解釈されます。

商品名(会社名)	カルシウム(100ml当り)	カルシウム(100g当り)	強化されたカルシウム(100g当り)
森永カルシウムプラス(森永乳業)	175mg	169mg	59mg(169-110)
明治のびやかミルク しっかりカルシウム(明治乳業)	388mg	376mg	266mg(376-110)
カルシウムの多いミルク(1000ml,300mlサイズ)(グリコ乳業)	171mg	166mg	56mg(166-110)
カルシウムの多いミルク(200mlサイズ)(グリコ乳業)	182mg	176mg	66mg(176-110)
メイトーたっぷりカルシウム(協同乳業)	213mg	206mg	96mg(206-110)
小岩井Ca家族(小岩井乳業)	315mg	305mg	195mg(305-110)

●カルシウムを強化した低脂肪加工乳(100g当り)

五訂増補日本食品標準成分表における低脂肪加工乳※₂可食部100g当たりのカルシウムの成分値は130mgとなっています。

このため、カルシウムを強化した牛乳に含まれているカルシウム量から、摂取量に応じた食品成分表値を差し引いた部分が強化分と解釈されます。

商品名(会社名)	カルシウム(100ml当り)	カルシウム(100g当り)	強化されたカルシウム(100g当り)
毎日骨太(日本ミルクコミュニティ)	175mg	168mg	38mg(168-130)
カルパワーMBP®(日本ミルクコミュニティ)	253mg	243mg	113mg(243-130)
おいしい低脂肪乳 からだにカルシウム(オハヨー乳業)	160mg	153mg	23mg(153-130)

●鉄を強化した低脂肪加工乳(100g当り)

五訂増補日本食品標準成分表における低脂肪加工乳※₂可食部100g当たりの鉄の成分値は0.1mgとなっています。

このため、鉄を強化した牛乳に含まれている鉄量から、摂取量に応じた食品成分表値を差し引いた部分が強化分と解釈されます。

商品名(会社名)	鉄(100ml当り)	鉄(100g当り)	強化された鉄(100g当り)
明治のびやかミルク しっかり鉄分(明治乳業)	4.1mg	3.9mg	3.8mg(3.9-0.1)

●カルシウムと鉄を強化した牛乳(100g当り)

五訂増補日本食品標準成分表における普通牛乳※₁可食部100g当たりのカルシウムと鉄の成分値は各々110mg、Trとなっています。

このため、カルシウムと鉄を強化した牛乳に含まれているカルシウムと鉄量から、摂取量に応じた食品成分表値を各々差し引いた部分が強化分と解釈されます。

商品名(会社名)	カルシウム(100ml当り)	カルシウム(100g当り)	強化されたカルシウム(100g当り)	鉄(100ml当り)	鉄(100g当り)	強化された鉄(100g当り)
カルシウムと鉄分の多いミルク(500ml,1000mlサイズ)(グリコ乳業)	174mg	168mg	58mg(168-110)	0.9mg	0.8mg	0.8mg(0.8-Tr)

※₁ 普通牛乳(食品番号:13003) 100ml = 103g(比重考慮)

※₂ 低脂肪加工乳(食品番号:13005) 100ml = 104g(比重考慮)

*** 製品の規格や内容等が変更されていることもありますので、必要に応じ栄養成分表示等をご確認ください。**

●カルシウムと鉄を強化した低脂肪加工乳(100g当り)

五訂増補日本食品標準成分表における低脂肪加工乳^{※2}可食部100g当たりのカルシウムと鉄の成分値は各々130mg、0.1mgとなっています。

このため、カルシウムと鉄を強化した牛乳に含まれているカルシウムと鉄量から、摂取量に応じた食品成分表値を各々差し引いた部分が強化分と解釈されます。

商品名(会社名)	カルシウム(100ml当り)	カルシウム(100g当り)	強化されたカルシウム(100g当り)	鉄(100ml当り)	鉄(100g当り)	強化された鉄(100g当り)
カルシウムの多い低脂肪乳(グリコ乳業)	149mg	143mg	13mg(143-130)	0.5mg	0.4mg	0.3mg(0.4-0.1)
明治ラブ(明治乳業)	175mg	168mg	38mg(168-130)	1.9mg	1.8mg	1.7mg(1.8-0.1)
すっきり飲めるCa+鉄 低脂肪(日本ミルクコミュニティ)	175mg	168mg	38mg(168-130)	1.9mg	1.8mg	1.7mg(1.8-0.1)

※2 低脂肪加工乳(食品番号:13005) 100ml = 104g (比重考慮)

●カルシウムを強化したヨーグルト(100g当り)

五訂増補日本食品標準成分表におけるヨーグルト・全脂無糖(プレーンヨーグルト)^{※3}可食部100g当たりのカルシウム成分値は120mgとなっています。

このため、カルシウムを強化したプレーンヨーグルトに含まれているカルシウム量から、摂取量に応じた食品成分表値を差し引いた部分が強化分と解釈されます。

商品名(会社名)	カルシウム	強化されたカルシウム
カルシウム入りヨーグルト(協同乳業)	193mg	73mg(193-120)
小岩井ヨーグルト(小岩井乳業)	179mg	59mg(179-120)

※3 ヨーグルト・全脂無糖(プレーンヨーグルト)(食品番号:13025)

●カルシウムを強化したのむヨーグルト(100g当り)

五訂増補日本食品標準成分表におけるヨーグルト・ドリンク(のむヨーグルト)^{※4}可食部100g当たりのカルシウム成分値は110mgとなっています。

このため、カルシウムを強化したのむヨーグルトに含まれているカルシウム量から、摂取量に応じた食品成分表値を差し引いた部分が強化分と解釈されます。

商品名(会社名)	カルシウム	強化されたカルシウム
毎日骨太1本で1日分のカルシウム のむヨーグルト(日本ミルクコミュニティ)	368mg	258mg(368-110)
小岩井のむヨーグルト(小岩井乳業)	185mg	75mg(185-110)

※4 ヨーグルトドリンク(食品番号:13027) 100ml = 108g (比重考慮)

*** 製品の規格や内容等が変更されていることもありますので、必要に応じ栄養成分表示等をご確認ください。**