

# カルシウムを上手にとるために

カルシウム200mg(1食分)の目安… 色々な食品を組みあわせて上手にとろう

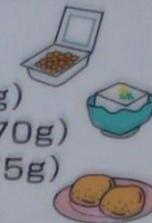
## 乳製品

牛乳 カップ1杯  
ヨーグルト カップ1杯  
スライスチーズ 1枚



## 豆類

納豆 2パック(230g)  
木綿豆腐 3/5丁(170g)  
がんもどき 小2個(75g)



## 野菜類(茹でた量)

小松菜おひたし 100g  
大根の葉 95g  
チンゲンサイ 170g



## 小魚類

まいわし丸干し 1尾  
たたみいわし 25g  
にぼし 10g



食堂テーブルへ健康栄養情報（卓上メモ）設置