

8 ビタミン、ミネラル不足に 注意しましょう

カルシウム

1日の目標量 650~800mg

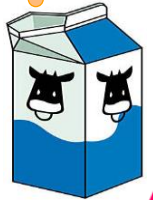
- ・骨や歯をつくり、丈夫にする。
- ・筋肉や神経の働きをサポートする。

【多く含まれる食材(1食あたりの目安量/カルシウム含有量)】

牛乳(200ml/220mg)、生揚げ(100g/240mg)、木綿豆腐(100g/86mg)、
小松菜(80g/136mg)、干しエビ(3g/700mg)、しらす干し(10g/260mg)

* 乳製品が苦手な方は大豆製品や魚介類などを摂りましょう。

毎日コップ
1杯の牛乳
を飲もう。



ビタミンD

1日の目安量 5.5μg

- ・カルシウムの吸収を助ける。
- ・ビタミンDは日光にあたることでもつくられます。

【多く含まれる食材(1食あたりの目安量/ビタミンD含有量)】

鮭(70g/10.5μg)、サンマ(80g/11.9μg)、カレイ(70g/9.1μg)

1日1回は魚
を食べよう。

