給食で飲む 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)

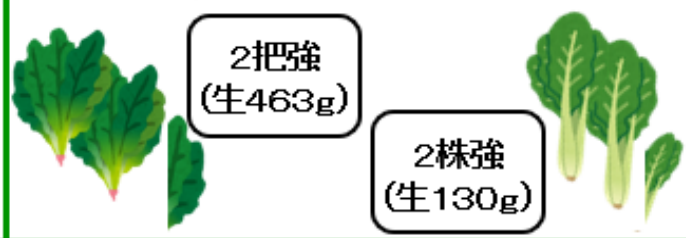
これだけ 必要 です！

しらす干し



約1カップ
(81g)

ほうれん草/こまつな



2把強
(生463g)

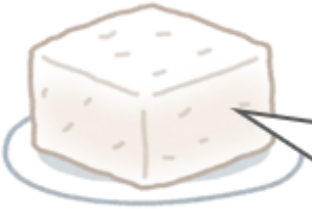
2株強
(生130g)

ヨーグルト



普通サイズ
2.5個
(189g)

木綿豆腐



約3/4丁
(244g)

ししゃも



5匹
(65g)

納豆



5パック
(45g×5)
(252g)

「給食の**ない日**」は**1日のカルシウム必要量**は**不足**しているが、
「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る。

aisL Japan Association For Improving School Lunch since 1960
公益財団法人 学校給食研究改善協会