

全体的に不足しがちな栄養素 **カルシウム**

なぜ大事



- ①筋肉を支えているのは骨！骨も強くないとバランスが×
- ②汗として流れ出てしまうので、とにかくたくさん必要

食べられそうなものに○しよう！

魚介類

50mgアップ↑



大豆製品

50mgアップ↑



乳製品

200mgアップ↑



野菜、海藻など

50mgアップ↑

