

# 牛乳・乳製品や果物も下記を目安に毎日食べましょう

## 牛乳・乳製品

丈夫な骨を作るのに欠かせないカルシウムを多く含んでいます

1日の目安量: 200g



牛乳コップ1杯  
(200ml)



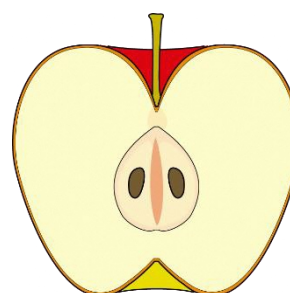
ヨーグルト  
(200g)

※チーズを食べる場合は、スライスチーズ1枚=牛乳100ml

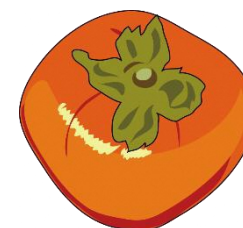
## 果物

身体の調子を整えるビタミンやカリウムを多く含んでいます

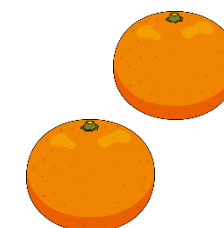
1日の目安量: 200g(片手のひらにのる量)



りんご  
1/2個



かき  
1個



みかん  
2個



キウイフルーツ  
2個

日本人はどの年代でもカルシウムの摂取量が不足しています。特に、中学校の学校給食が終わると牛乳の摂取量が減少することでカルシウム不足になりがちです。

上記の目安量が摂取できるよう、心がけましょう。

