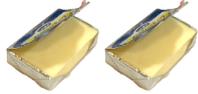


適量を食べてみよう〈牛乳・乳製品〉

ポイント	牛乳・乳製品はカルシウムが豊富に含まれていて、カルシウムの吸収率もいい食品になります。カルシウムは骨や歯を作る材料になる他、心筋や筋肉の収縮作用にも関わっています。		
1日の目安量	200g（カルシウム約200mgが目安）		
1日分 （カルシウム 200mg）の 目安量	<p>牛乳</p>  <p>コップ1杯 (200mL)</p>	<p>ヨーグルト</p>  <p>カップ2個 (90g×2個)</p>	<p>プロセスチーズ</p>  <p>2個 (15g×2個)</p>

40歳以上の成人に必要なカルシウム量は1日600～700mgです。残りのカルシウムは副菜や主菜を適量食べることでとることができます。

適量を食べてみよう〈果物〉

ポイント	果物はビタミン・ミネラルの供給源です。野菜とは異なり、生で食べるので、調理することで壊れたり、流れてしまうビタミン・ミネラルをほぼそのままとることができるメリットがあります。		
1日の目安量	2皿（200g）		
1皿分 (100g) の例	<p>バナナ</p>  <p>1/2</p>	<p>キウイフルーツ</p>  <p>1個</p>	<p>オレンジ</p>  <p>1/2</p>