

## 食生活

### 食品・栄養素レベル

#### 3) ビタミン、ミネラル、食物繊維

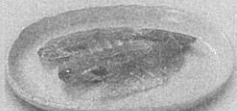
- ・1品でこれだけ摂れるカルシウムーカルシウムランキングー
- ・1品でこれだけ摂れる鉄ー鉄ランキングー
- ・食物繊維はこのような食品に含まれています  
ー食物繊維ランキングー



# 1品でこれだけ摂れるカルシウム



たいの焼き物  
(尾頭付き)  
12mg



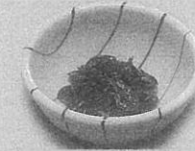
うまづらはぎ  
味付け開き干し  
53mg



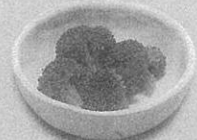
低脂肪牛乳(120ml)  
156mg



ししゃも  
213mg



えび佃煮  
360mg



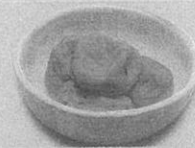
ブロッコリーのお浸し  
13mg



かれいの焼き物  
61mg



ヨーグルト(含脂加糖)  
120mg



がんとどきの煮物  
270mg



塩えんどう  
520mg



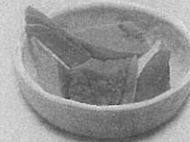
グレープフルーツ  
21mg



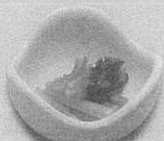
冷奴  
68mg



プロセスチーズ  
126mg



生揚げの煮物  
220mg



かぶの葉塩漬  
48mg



いかなご佃煮  
94mg



よせなべ  
143mg



牛乳(240ml)  
264mg

教材No. D-16

【教材のねらい】

・料理に含まれるカルシウムの量を知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。