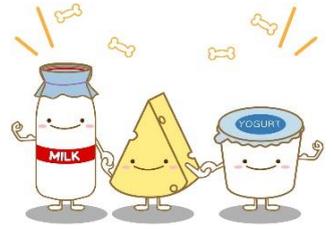


# カルシウム不足になっていませんか？

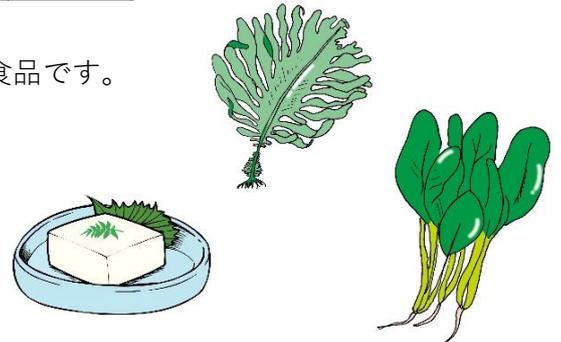
1日にとって欲しいカルシウム量 (mg)



年齢 (歳)	めやす	男	女
6～7	小学校低学年	585	538
8～9	小学校中学年	645	750
10～11	小学校高学年	708	732
12～14	中学生	991	812
15～17	高校生	804	673
30～49	成人 (50歳以上もほぼ同じ)	738	660

中学生は  
一番カルシウム  
の必要な時期！

- \*牛乳やヨーグルトなどの乳製品は、カルシウム補給によい食品です。
- \*1日にコップに2杯は牛乳を飲みましょう。
- \*緑黄色野菜や骨ごと食べられる小魚なども食べましょう。
- \*海藻や大豆製品もおすすめです。



成長期に大切な栄養素「カルシウム」を手軽に補給

## ラッシー (2人分)

～JA全農のレシピより～

牛乳	200cc
プレーンヨーグルト	200g
さとう	大さじ2 (18g)



- \*すべてよく混ぜ合わせるだけ (^-^)
- \*1人分でカルシウムが **234mg** とれます。  
(カロリーは166キロカロリー)
- \*甘さはお好みで。

火も包丁も使わず、簡単にできて栄養満点のおやつになります。  
カレーのおともにもピッタリです。

