



ワーク

骨粗しょう症対策には、過度な運動やバランスの良い食事、特にカルシウムを摂ることが大切です。カルシウムの多い食品一覧を参考に、昨日食べたカルシウム量を計算してみましょう。

1日のカルシウム摂取の推奨量(mg)

年齢	男性	女性
15～17	800	650
18～29	800	650

出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

食品名	分量	カルシウム量(mg)
計		mg

出典：日本食品標準成分表(八訂)増強2023年