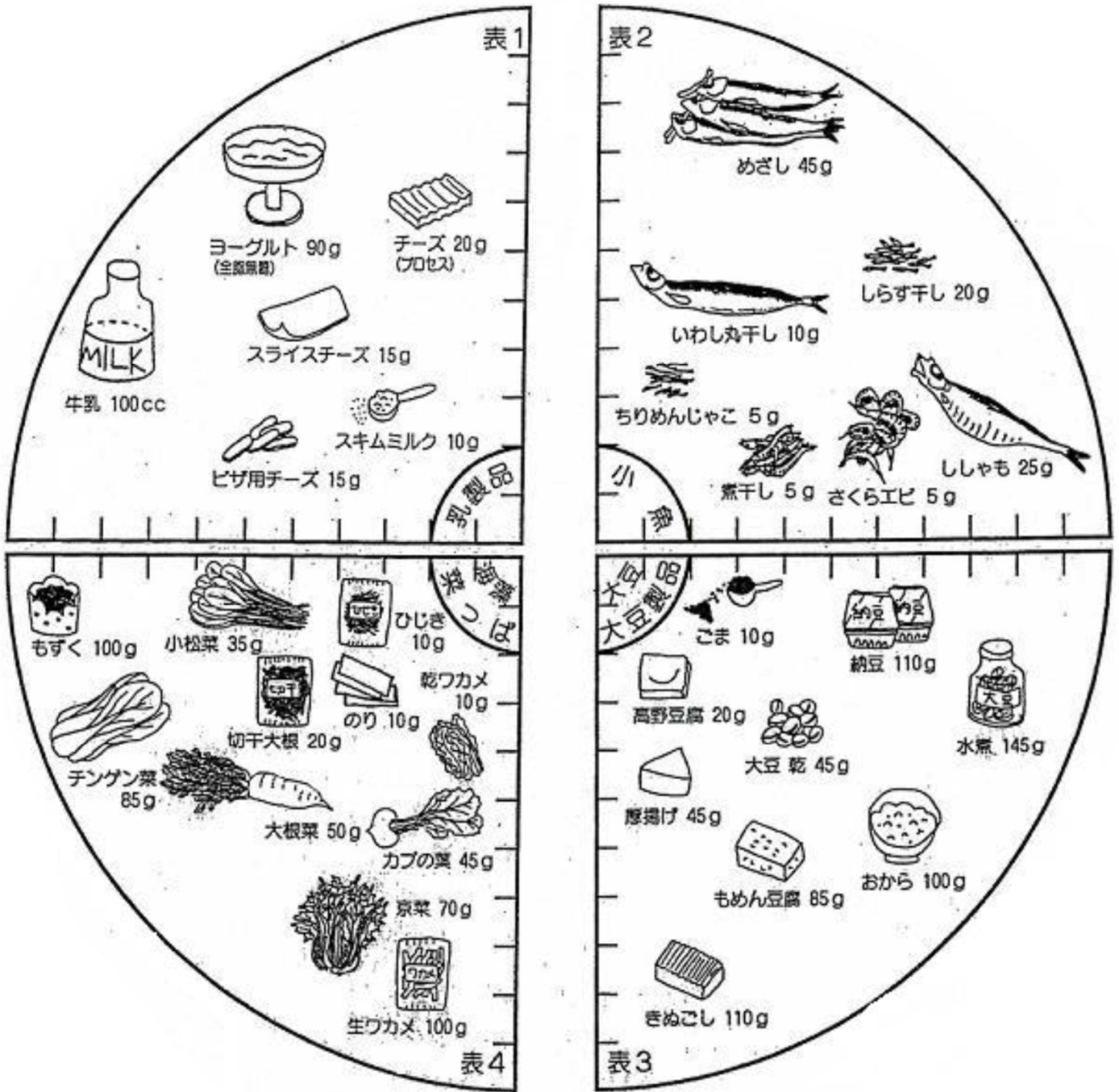


# カルシウム食品交換表



上記の食品1つでカルシウム100mg(1単位)です 1日の目標600mg=6単位

例) 牛乳 100cc (1単位) × 2 = 200cc (2単位) ちりめんじゃこ 5g (1単位)  
 絹ごし豆腐 110g (1単位) 小松菜 35g (1単位) × 2 = 70g (2単位)

計6単位 カルシウム 600mg