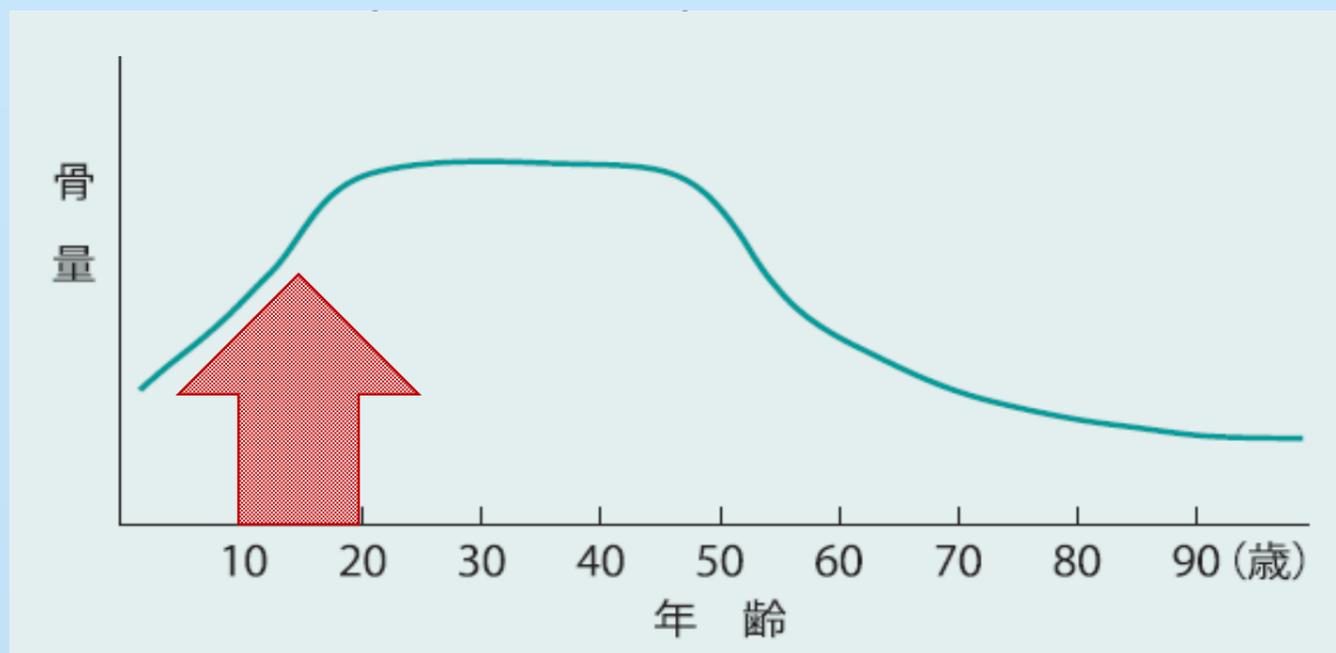


あなたのお子さん

カルシウム足りてますか？

10代のうちに骨貯金を出来るだけ高めよう！



カルシウムの推奨量 (mg/ 日)

年齢	男性	女性
12～14 (歳)	1000	800
15～17 (歳)	800	650
18～29 (歳)	800	650
30～49 (歳)	650	650
50～69 (歳)	700	650
70歳以上	700	650

厚生労働省：日本人の食事摂取基準 2015 年版より

成長期に食事からカルシウムをしっかりとって骨の貯金をしましょう