

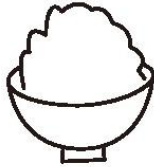


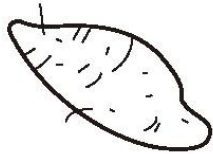

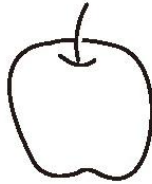

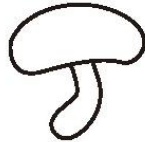
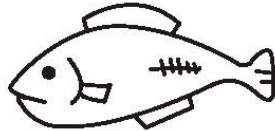


◆資料③ カルシウム, ビタミン B2, 食物繊維を多く含んだ食品

カルシウム	ビタミン B2	食物繊維
<p>・牛乳・乳製品 (チーズ, ヨーグルト)</p>	<p>・レバー</p>	<p>・穀物 (米, 小麦)</p>
	<p>・乳製品, 卵</p> 	
<p>・大豆製品 (豆腐, 厚揚げ)</p> 	<p>・納豆</p> 	<p>・イモ類</p> 
<p>・野菜 (コマツナ, シュンギク, ホウレンソウ)</p>	<p>・ナッツ類</p>	<p>・果物</p>
	<p>・魚類 (ウナギ, イワシ, サバ, ブリ, サンマ)</p>	
<p>・海そう ・魚介類 (魚, エビ, カニ, タコ, 貝類)</p>		<p>・野菜 (ゴボウ, ホウレンソウ, キノコ類)</p> 
		<p>・海そう</p> 