


ハラダ調剤薬局が紹介する『カルシウムの上手な摂り方』

ピヨピヨ News 🐣：私たちはカルシウムの摂取量が不足しています 😬

カルシウム	カルシウムの摂取目標量 (成人)
	男性：800mg 女性：600mg ※日本人の食事摂取基準より
現状は...	1日の平均摂取量 (全世代) 男性：520mg 女性：509mg ※国民健康・栄養調査より

○ ちょっと真面目で硬い話

日本人の食事摂取基準 (2020 年版) では、国民栄養調査の摂取量、腸管からの吸収率、尿中排泄量等を考慮し 1 日の推奨量が設定されています。また、過剰摂取は体に悪影響を与えるため、耐用上限量：1 日 2500 mg (18 歳以上の男女) という上限も設定されており適正な摂取量を心がけましょ

○ 私たちがお勧めする『カルシウムが多く含まれる商

商品：カルシウムたまごボーロ



嬉しい 3 つのピヨピヨポイント 🐣

☆ 1 袋に牛乳 2 本(400ml/本)分の Ca:400mg 含有

→ 1 日の目標量の半分量を 1 袋で摂取可能 (^\_^)

☆ ビタミン D & ガゼインホスホペプチド配合

→ Ca の吸収を UP!! 🐣

☆ 低カロリー「フラクトオリゴ糖」含有

→ 善玉菌(ビフィズス菌)を増やしてくれる (^\_^)/

→ 腸内環境を整え！免疫力 UP☆

販売価格：900 円(税込み) 18 袋入り

販売店：ハラダ調剤薬局各店舗

1 日 1 袋が目安になります 🐣

お気軽にお問い合わせ下さい (^\_^)

