

**KF-0703** 川崎製 **カルシウム1日800mgフードモデル** 8種

カルシウムは、骨や歯をつくる大事な栄養素ですが、日本人には不足がちだといわれています。特に成長期にはたっぷりとるようにします。

1日に8種類の食品を摂ることによって、骨粗鬆症予防目標の800mgがクリアできる組み合わせ例です。



内容明細		
品名	重量	カルシウム
牛乳	200	220
なっとう	40	36
チーズ	20	166
ししゃも	40(36)	119
小松菜	60(51)	87
ひじき	5	70
豆腐(木綿)	100	120
ごま	5	60

健康教育

■メラミン食器入り・キャリングコンテナケース付 定価 29,000円 (税込 30,450円)

**KF-1023** 川崎製 **栄養指導用プチフードモデル** 23種

栄養指導の必須アイテム・フードモデルを個人向けにまとめました。1日の栄養をとるために必要な食品の量をわかりやすく説明できます。持ち運びもコンパクトで、価格もお求めやすくしておりますので、是非お役立てください。



内容明細				
	品名	重量g	品名	重量g
エネルギー	ごはん	150	砂糖	10
	食パン	60	植物油	10
	じゃがいも	120(110)		
体温のもと	牛乳	200	鶏肉(ささみ)	80
	卵	59(50)	豆腐	100
	あじ(切身)	80		
体の調子を整える	にんじん	40	キャベツ	30
	ピーマン	35(30)	りんご	180(150)
	トマト	50	みかん	200(150)
	なす	55(50)	わかめ(生)	10
	たまねぎ	50	いたが(生)	10
	きゅうり	100		
調味料	塩	1	しょうゆ	5

■磁石なし・トートバック付 定価 62,000円 (税込 65,100円)