

「カルシウムと鉄を摂取しないとやせられない」

1日の摂取推奨量を100%としたら…これだけ摂れる！（30代女性での数値目標）

例えば 低脂肪乳を 200 cc 飲んだら、1日に必要なたんぱく質の 15%と カルシウムの 43%が摂取できるので、残りを他の食品で補充します。

	たんぱく質	カルシウム	鉄
低脂肪乳 200cc	15%	43%	
無糖ヨーグルト 100g	7%	20%	
たまご Mサイズ 1こ	12%	40%	25%
納豆 50g	17%		16%
絹豆腐 150g	15%		11%
厚揚げ 100g	21%	40%	25%
高野豆腐 20g (1こ)	20%		13%
プロセスチーズ 20g (1片)	9%	21%	
さば水煮缶 100g	42%	43%	
小松菜 可食部 50g		13%	10%
干しひじき 5g (1食分)		12%	26%
鶏レバー 20g			17%

- ・鶏レバーは 100g 摂取すると鉄の推奨量が 86%になりますが、レチノール(動物性食品に含まれるビタミンA)の含有量が多く、1日の推奨量の 20 倍にもなるため、20g までがよいと思います。
- ・肉や魚はだいたい 100g でたんぱく質を 30~40%が摂取できると覚えると楽です。
- ・もちろん他の材料はたくさんありますが、手に入れやすい材料でまとめました。