◆ガレノスIG

●カルシウム たまごボーロ400

ビフィズス菌を増やすオリゴ糖入り。
1袋に牛乳2本分のカルシウム入り。

1袋 18g **70円**

◆中新製菓

●カルシウム ウエハース

ビフィズス菌を増やすオリゴ糖入り。
1枚に牛乳1杯分のカルシウム入り。

18枚入り **330円**

◆ヘルシーフード

お取り寄せ

●カルシウム ぽんせんえび

ふわふわでサクサクした口溶け。
1枚に牛乳1杯分のカルシウム入り。

8枚入り **710円**

●カルソフトクッキー

1枚で、牛乳約1杯分の
カルシウム入り。くせのない
あっさりした味です。

5g×30枚 **810円**

◆かしわ堂

●カルシウムせん

軽い食感のカルシウム入りスナック
せんべい。海で育った自然の恵み、
新鮮な小魚粉末を配合しました。

3枚×8袋 **260円**

◆大塚食品

お取り寄せ

●大豆かりんと 黒みつ味　キャラメル味

ノンフライ製法でヘルシーで美味しく簡単にたんぱく質が補給できる大豆パフを使用した小袋サイズのおやつです。

1袋 21g **160円**

◆ブルボン

●しっとりソフトクッキー カルシウム

1本で約1/2日分のカルシウムが
摂れるソフトクッキーです。

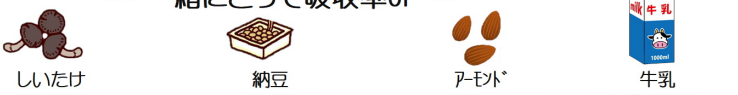
約30本入り **480円**

カルシウム

★ 歯や骨の材料となる栄養素

チーズ　ヨーグルト　牛乳　小魚　大豆　等に含まれます。

～ 一緒にとって吸収率UP ～



しいたけ　納豆　アーモンド　牛乳

ビタミンD
カルシウムが体に吸収されるのをスムーズにしてくれます。

ビタミンK
カルシウムに骨がくっつくのを助けます。

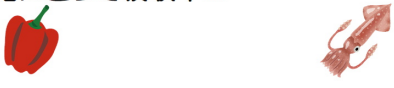
マグネシウム
リン
リンとマグネシウムはカルシウムで一緒に骨や歯を作ります。

鉄

★ 血液の細胞である赤血球の主成分の
ヘモグロビンの成分となる栄養素

しじみ　ひじき　等に含まれます。

～ 一緒にとって吸収率UP ～



赤ピーマン　イカ

ビタミンC
鉄の一種、非ヘム鉄が吸収されやすいようサポートします。

銅
たんぱく質にくっついて、鉄を運ぶのを助けます。

●栄養成分表

販売元	商品	目安量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩量 g
ガレノスIG	カルシウムたまごボーロ400	1袋(18g)	65	0.25	-	13.8	400	-	-	0.02
中新製菓	カルシウムウエハース	1枚(5.5g)	25~26	0.2	3~4	2~4	204~215	-	-	0
ヘルシーフード	カルシウムぽんせんえび	1枚	19	0.2	-	-	200	-	0.1	0.1
ヘルシーフード	カルソフトクッキー	1枚(5g)	24	0.7	-	-	150	-	-	0.01
かしわ堂	カルシウムせん	1袋(3枚)	45.6	0.45	-	-	60	-	-	0.15
大塚食品	大豆かりんと　黒みつ味	1袋(21g)	86	5.2	-	-	120	-	-	0.1~0.3
大塚食品	大豆かりんと　キャラメル味	1袋(21g)	86	5	-	-	120	-	-	0.1~0.3
ブルボン	しっとりソフトクッキーカルシウム	1本(9.4g)	39	0.4	-	-	353	-	0.3	0.04

価格や取り扱いが予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。