カルシウム調整食品

◆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 取り扱い終了

●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 **280円**

◆大塚食品 お取り寄せ

終売のため取り扱い終了

●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

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。

納豆

ビタミンK

カルシウムに骨が
くっつくのを助けます。

アーモンド

牛乳

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

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。

イカ

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。