MDホールディングス通信 Vol.5

カルシウム、足りてる??

健康な生活に必要な栄養素のうちのひとつ、カルシウム。
1日あたりに必要なカルシウムの摂取量って知ってますか??

理想は…?

成人男性	成人女性	子ども(3~5歳)
700~800mg	600~650mg	500~650mg

でも、実際に摂取できているのは…

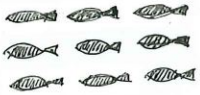
成人男性	成人女性	子ども(1~6歳)
503mg	494mg	416mg
197mg~297mg 足りない!!	156mg 足りない!!!	171mg 足りない!!!

ちなみに…
カルシウムを
650mg分摂取するには…

牛乳コップ(200ml) 約3杯

ヨーグルト(100g) 約5.5パック

ししゃも 約9匹



参考文献：日本人の食事摂取基準（2020年版）
参考文献：日本食品標準成分表・資源に関する取組　文部科学省

時代はカルシウム＋ボーンペップ♡

カルシウムは、歯や骨の形成だけでなく骨量の減少をおだやかにしてくれるので、子どもにも大人にも必要な栄養素。
そんな、カルシウムと一緒にとることで成長をサポートしてくれる卵由来のペプチド、「ボーンペップ」を配合した、健康応援のお菓子が登場しました♡♡♡
甘味料、着色料、保存料 不使用なのもうれしい!! ♡
てんさい糖の甘さがほっとする、美味しい骨育おやつです。

個包装1袋につき1日の摂取目安量50mgのボーンペップ!

カルシウムたっぷり♡ MDホールディングスの骨育おやつたち!!♪

さばチップアーモンド
女性ファンタい度
♡♡♡♡♡

カルシウムだけじゃない!
DHA、EPAも含有している
あまじょっぱい味が楽しめる
女性に人気のおやつです。
実はおつまみにもピッタリ。

魚の炙り焼
子どもやみつき度
♡♡♡♡♡

カルシウム605mg配合。
大人用に買ったのに
子どもの手が止まらない!!
と、評判のおやつです。
4種ミックスが嬉しい♪

あおさきびなご&アーモンド
ありそうでなかった度
♡♡♡♡♡

カルシウム395mg配合。
きびなごにあおさも
まぶした、間違いないやつ。
あおさ、青のり好きな人は
絶対食べてみて下さい!!

MDホールディングス
公式オンラインショップ

税込5,980円以上
ご購入で送料無料

※沖縄・一部離島は
税込9,800円以上で送料無料

公式SNSで
お得な情報をチェック♪

Follow me