

# カルシウム

成人一日あたりの推奨量は

男性 700-800 mg    女性 650 mg

朝



約 750 mg

の献立例



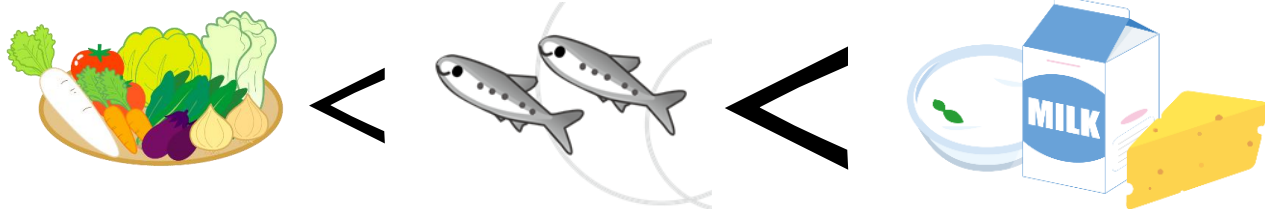
昼



夜



吸収率



ビタミンDを同時に摂って、吸収UP！



など