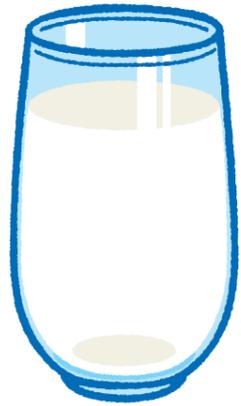
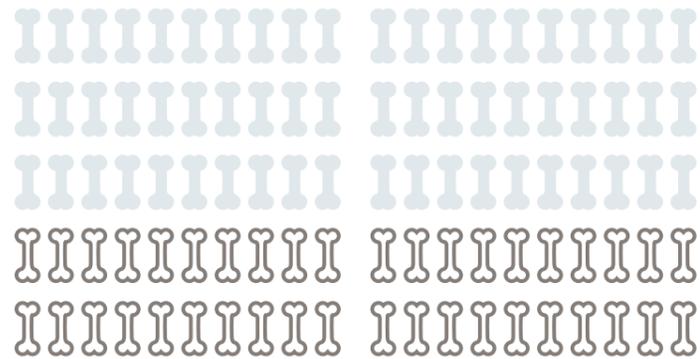


きゅうしゅうりつ ひかく カルシウム吸収率の比較

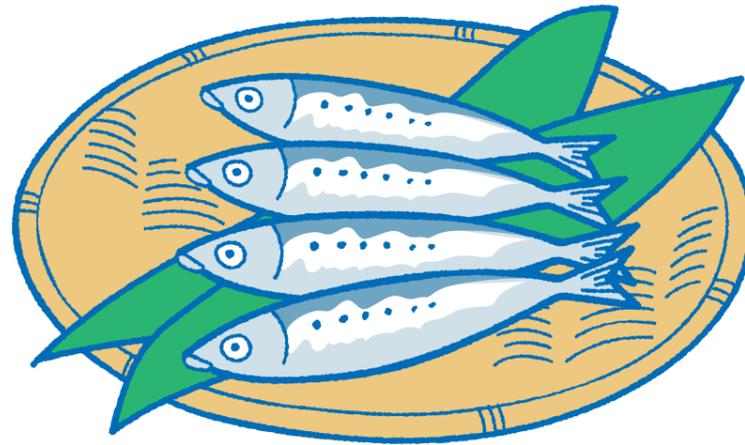
ぎゅうにゅう
牛乳 200g
(カルシウム量 220mg)



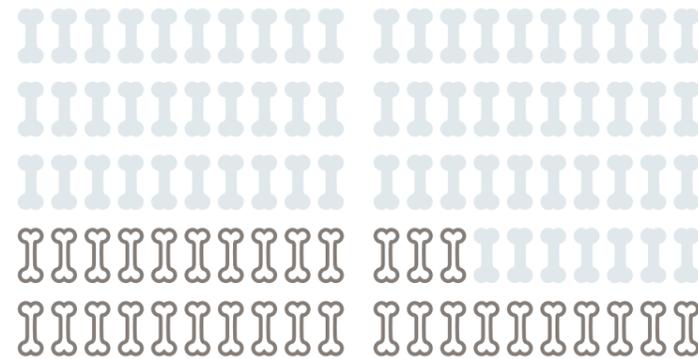
やく
約40%



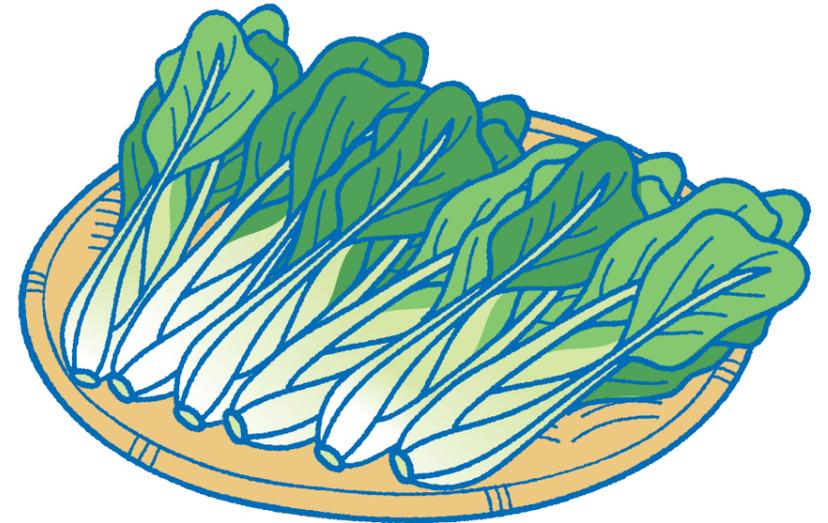
いわし
イワシ 200g
(カルシウム量 148mg)



やく
約33%



こまつな
小松菜 200g
(カルシウム量 340mg)



やく
約19%

