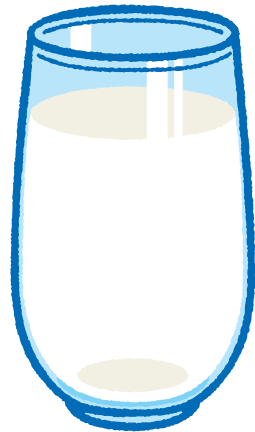
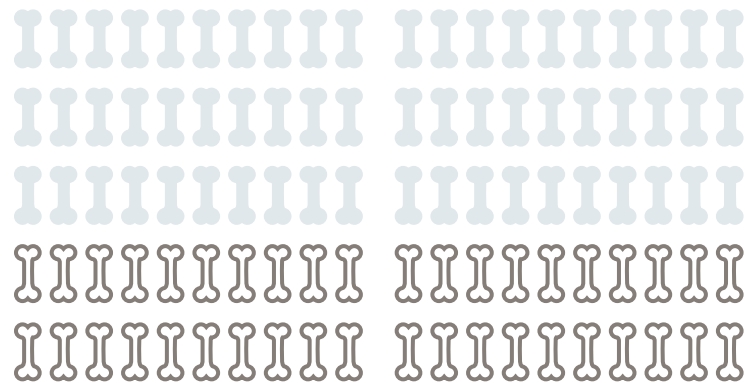


# きゅうしゅうりつ ひかく カルシウム吸収率の比較

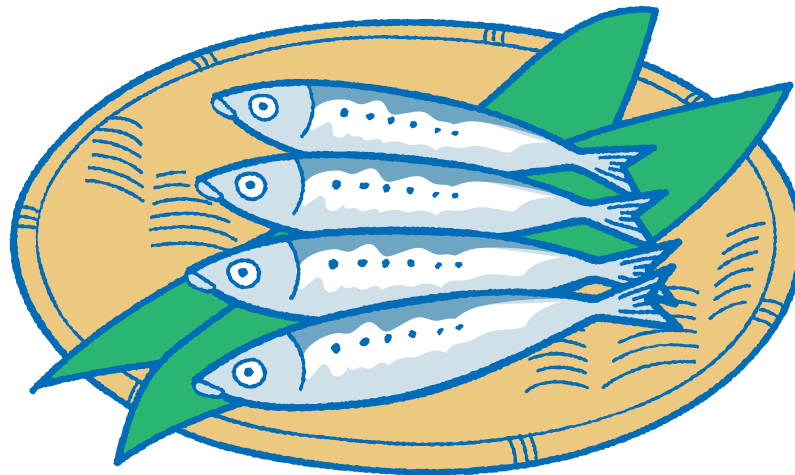
ぎゅうにゅう  
**牛乳 200g**  
(カルシウム<sup>りょう</sup>量 220mg)



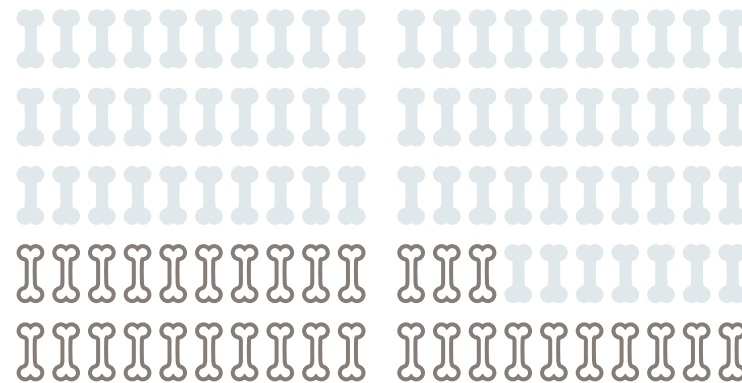
やく  
**約40%**



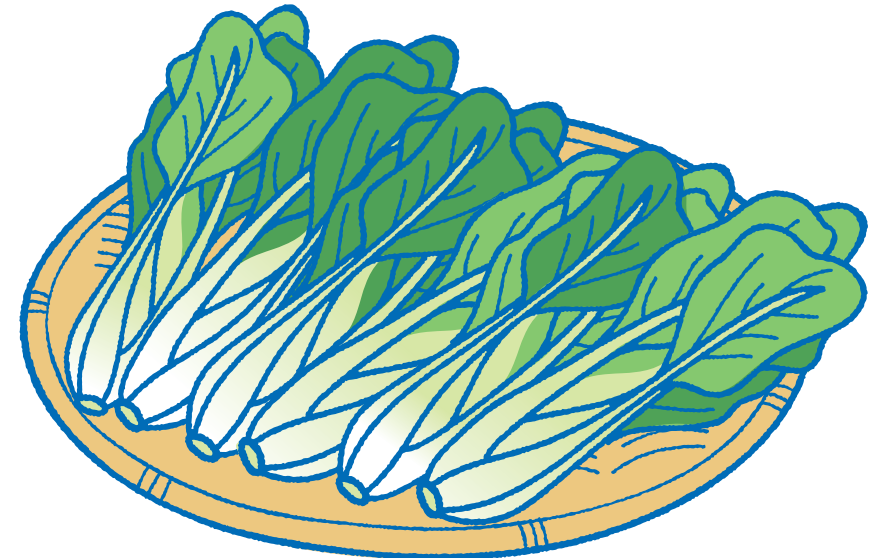
**イワシ 200g**  
(カルシウム<sup>りょう</sup>量 148mg)



やく  
**約33%**



こまつな  
**小松菜 200g**  
(カルシウム<sup>りょう</sup>量 340mg)



やく  
**約19%**

