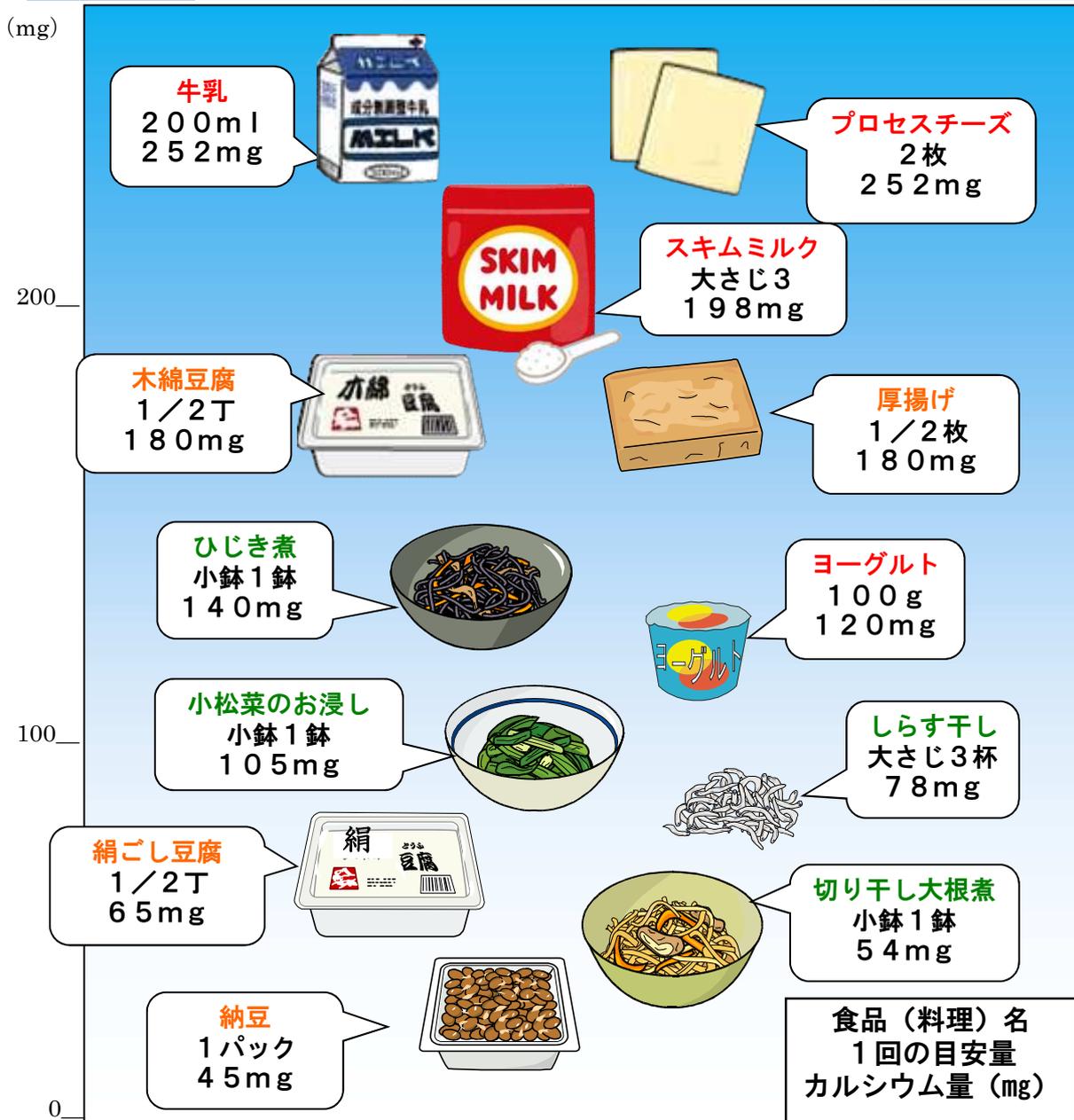


# 骨の材料を毎日としましょう

## カルシウムの多い食品

推奨量	18-29歳	30-74歳	75歳~	耐容上限量
男性	800mg	750mg	700mg	2500mg
女性	650mg	650mg	600mg	



**吸収率 牛乳40% > 小魚30% > 野菜20%**

◎吸収率のよい牛乳・乳製品をとることで効率的にカルシウムが補えます。