

カルシウムのはたらきを助けるために

これらの食品もあわせてとるとよいでしょう。

ビタミンDの多い食品

★腸管からのカルシウム吸収を促し、骨を丈夫にする働きがあります。



ビタミンKの多い食品

★骨のたんぱく質を活性化してカルシウムと結合しやすくし骨形成を促します。

