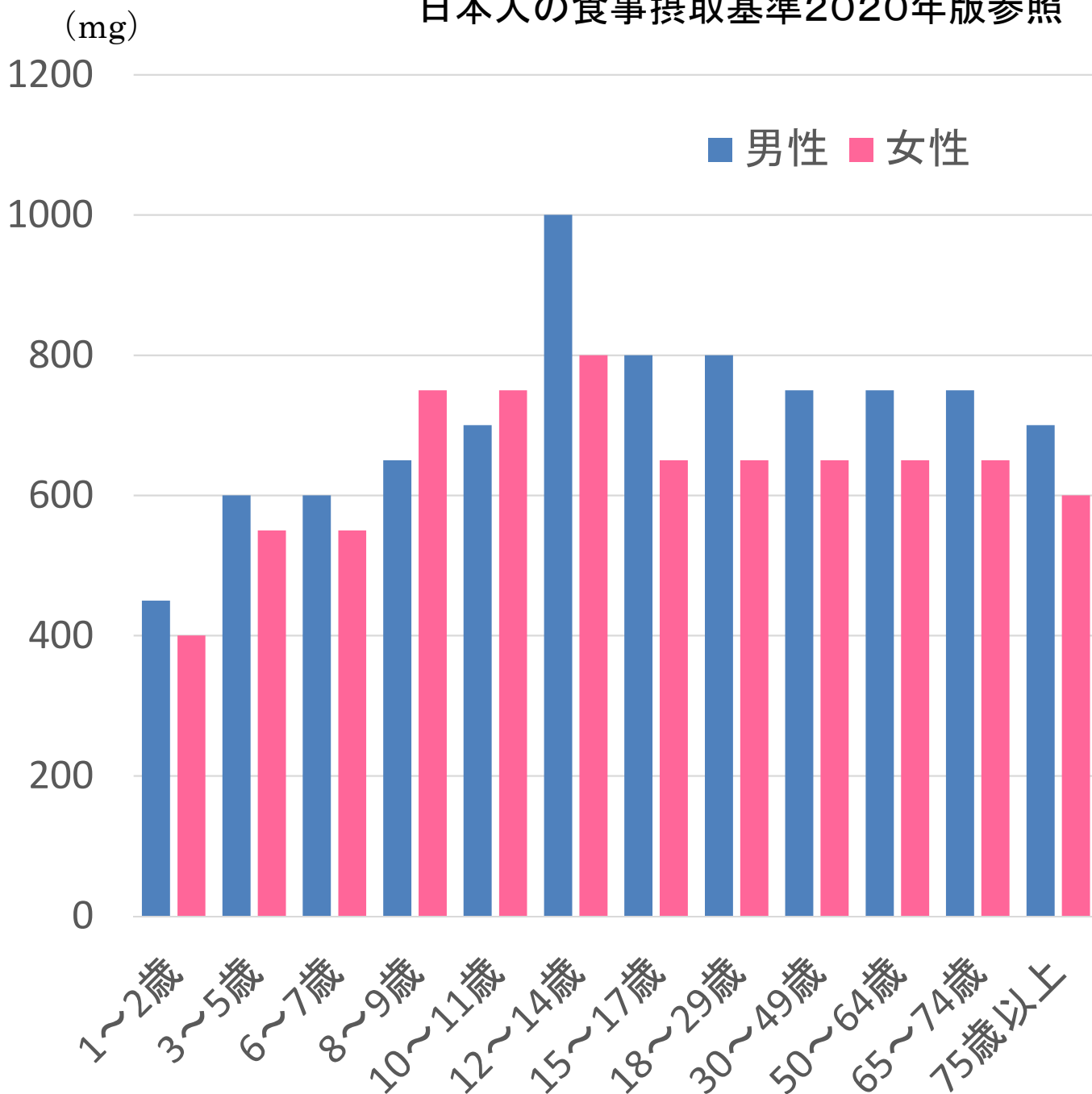


# 年齢別カルシウム推奨量

日本人の食事摂取基準2020年版参照



◎骨量を維持するためには、骨の主成分であるカルシウムを不足しないよう毎日とることが大切です。

◎どんな食品にカルシウムが含まれているかは次のページへ