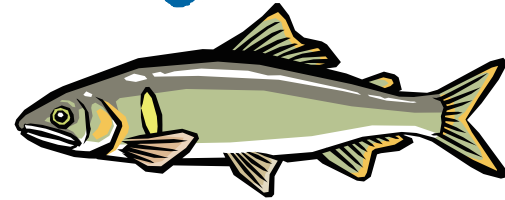


カルシウムと ビタミンDの 黄金コンビ!!

ビタミンDは
カルシウムの
吸収を助ける
強い味方!



◎今が旬の魚を比べました

食品名(焼き)	可食部100gあたり	
	カルシウム(mg)	ビタミンD(μ g)
アユ	450	17.4
アジ	65	1.9
キス	38	9

五訂増強日本食品順成分表より