

# 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( $\mu$ 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

# 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( $\mu$ 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