

ランチメール

2022.7.1

食品による

カルシウム吸収率のちがい

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素です。
食品によって吸収率はちがい、乳製品が最も高く、
小魚、野菜の順になります。ビタミンDとともに
とるとカルシウム吸収がとても効果的になります。

しらすには
ビタミンDも!
約30%

約40%




MILK

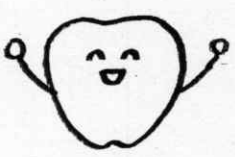
牛乳

今日は
カルシウムがいつもより
多い献立です!

湘南しらす
2



1



約20%

小松菜
3



ほうれん草に
比べて、
カルシウム量は
約3.5倍!

今日のカルシウム吸収率ランキング