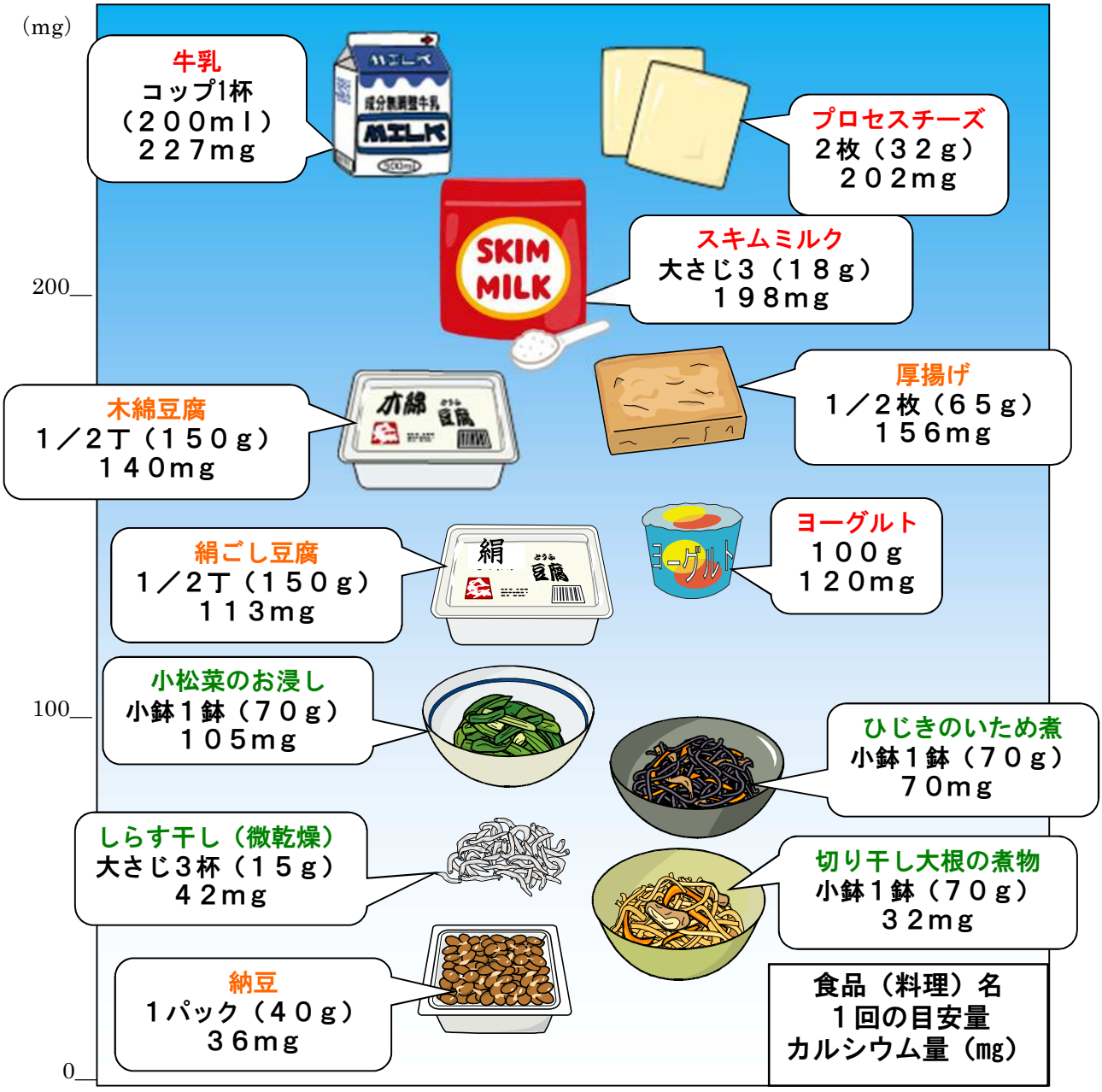
# 骨の材料を毎日とりましょう

# カルシウムの多い食品

| 推奨量(1日あたり) | 18－29歳 | 30－74歳 | 75歳～ | 耐容上限量 |
|---|---|---|---|---|
| 男 性 | 800mg | 750mg | 750mg | 2500mg |
| 女 性 | 650mg | 650mg | 600mg | |




**吸収率　牛乳40%　＞　小魚30%　＞　野菜20%**

◎吸収率のよい牛乳・乳製品をとることで効率的にカルシウムが補えます。