

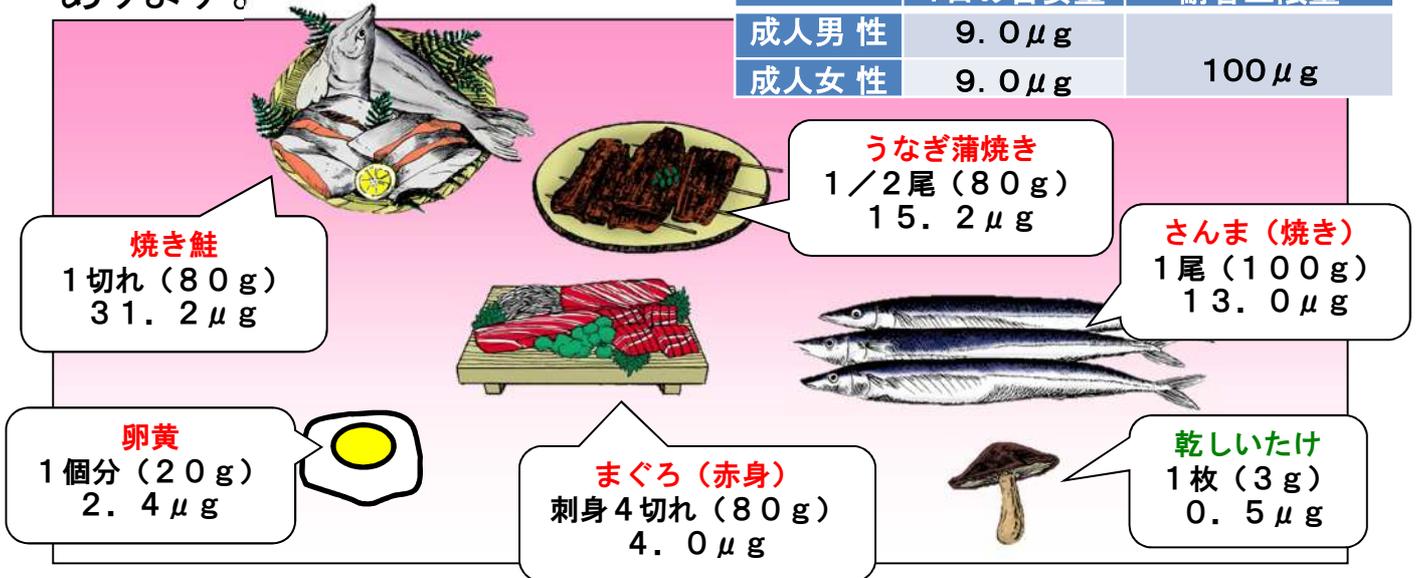
# カルシウムのはたらきを助けるために

これらの食品もあわせてとるとよいでしょう。

## ビタミンDの多い食品

★腸管からのカルシウム吸収を促し、骨を丈夫にする働きがあります。

	1日の目安量	耐受上限量
成人男性	9.0 $\mu$ g	100 $\mu$ g
成人女性	9.0 $\mu$ g	



## ビタミンKの多い食品

★骨のたんぱく質を活性化してカルシウムと結合しやすくし骨形成を促します。

	1日の目安量
成人男性	150 $\mu$ g
成人女性	150 $\mu$ g

