

カルシウムが多い食品

-100gあたり-

ヨーグルト



140mg

豆腐



93mg

しじみ



240mg

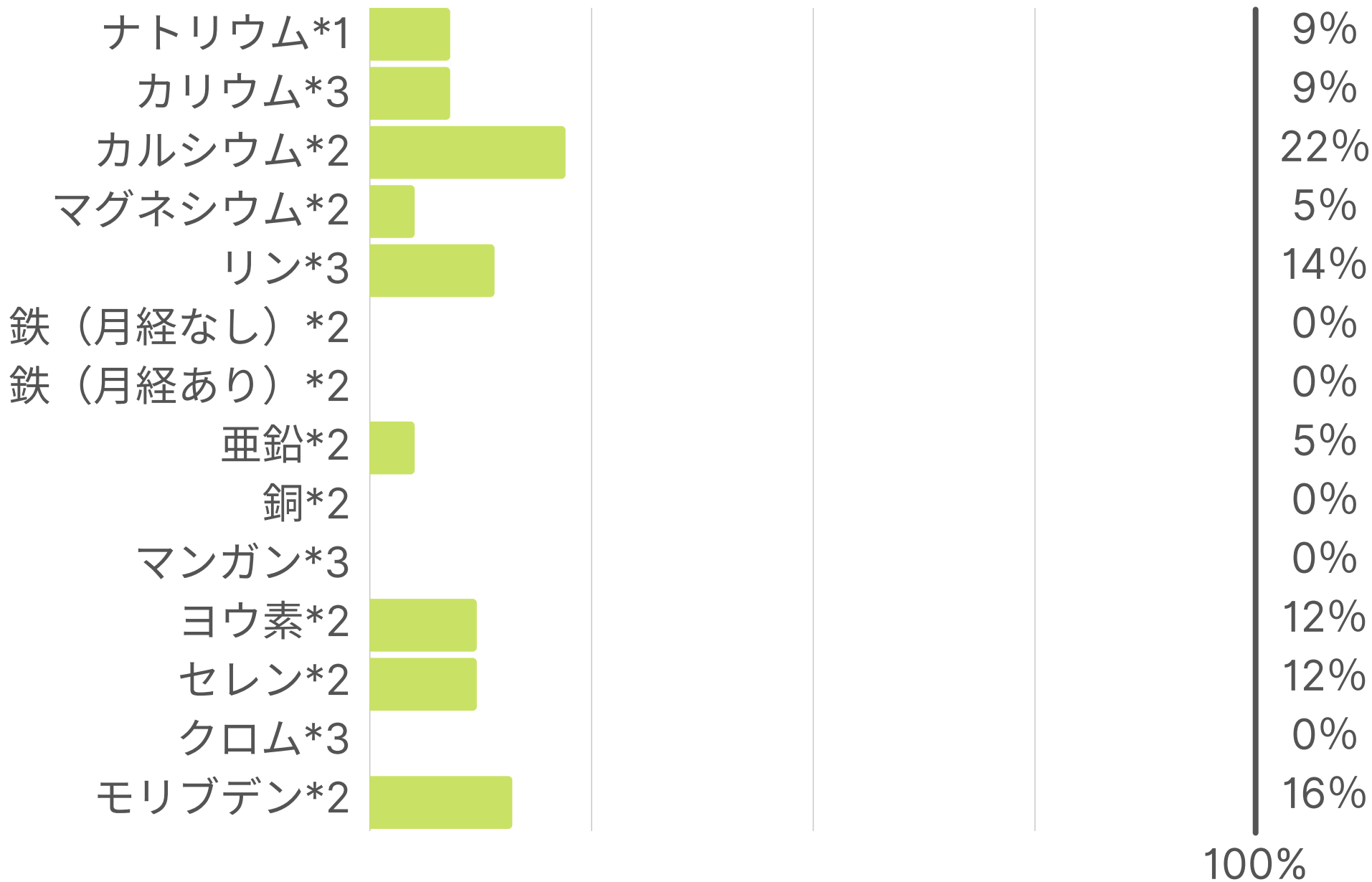
小松菜



170mg



充足率



ヨーグルトの栄養 -ビタミン-



充足率

