

さかな

魚にふくまれるカルシウム



=



ししゃも^{ひき} 2匹と、マグロの刺身^{さしみ} 166切に^{きれ}
ふくまれるカルシウムの量^{りょう}は同じです。^{おな}
(カルシウム100mg)

魚^{さかな}は魚^{さかな}でも、カルシウムを摂るためには^と
骨^{ほね}ごと食べられる魚^{さかな}を食べることが必要^{ひつよう}です。