

答え



① ○ ② ○ ③ ○

すべてカルシウムの吸収を助けてくれる栄養素です。
カルシウムを上手に摂って丈夫な骨づくり！
骨量の低下を抑えましょう！

- ・ビタミンC（果物、野菜等）
- ・ビタミンD（きのこ、木くらげ、魚介類）
- ・マグネシウム（牡蠣、納豆、ひじき等）