

体に良い食べ物カード

情報源:この差
2018年 11月 13日

食材
梅干し

摂り方

- ①梅干し+わかめ
(クエン酸) (Ca)
* 酢の物

栄養素・成分

- ①クエン酸

作用

- ①カルシウムの吸収促進

効能

- ①骨粗鬆症予防