

『 1/2日分がとれる！ **カルシウム** おかず 』



あなたの“骨貯金”、
日々残高を減らしていませんか？
10歳代にピークを迎えた骨量は
更年期にな急降下……！

カルシウムと+aの栄養素を
効率よくとるための秘訣を伝授。
何を食えばいいか一目でわかる
「カルシウム攻略図」つき！

女子栄養大学出版部