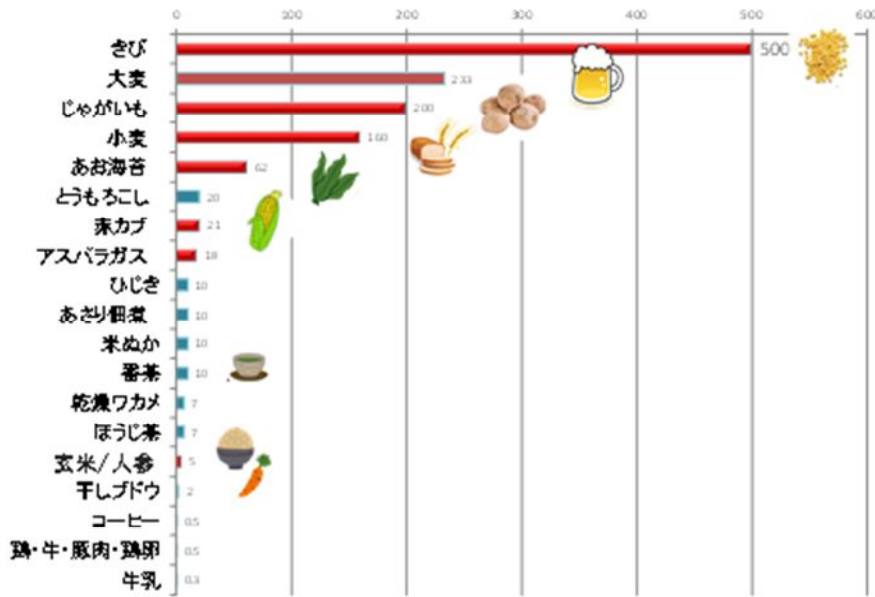
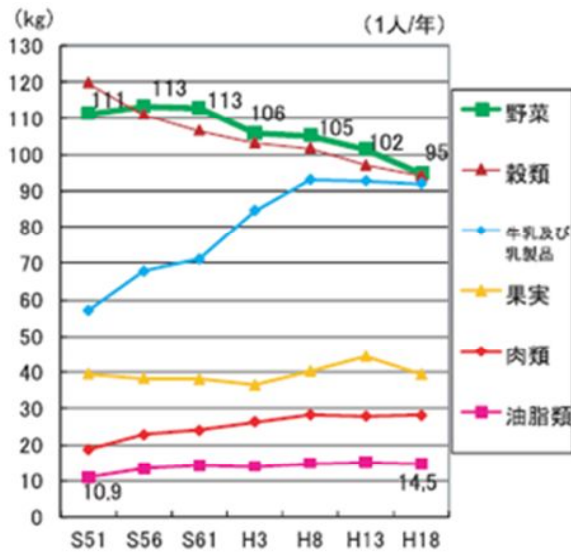


## ケイ素を含む食品 (mg/100g)



ケイ素は食物繊維に多く含むが、近年、野菜の摂取が減少している。



## ケイ素のサプリメント例



**ライシア**  
健骨・健歯・健康美  
植物由来ケイ素 41mg(100mg中)  
ケイ素濃度 410,000ppm  
粉末30日分

国産 120円/日



100%天然無添加

ケイ素のサプリメント シリシア  
ドイツ製・ケイ土 280円/日 (8424円/月)



霧島連山水 150円/日 (4500円/月)

九重連山水 99円/日 (2980円/月)