

カルシウム

骨や歯を形成したり、緊張や神経の興奮を抑える働き

Ca

1リットルあたり9.8mg/L

ナトリウム

体液と細胞の水分調整をする働き

Na

1リットルあたり5.0mg/L

カリウム

余分な塩分を調整し
血圧を下げる働き

K

1リットルあたり1.7mg/L

マグネシウム

筋肉の働きを調整したり
神経の興奮をしずめる働き

Mg

1リットルあたり1.2mg/L

