

# フッ素は自然元素のひとつです

いろいろな食品の中に含まれています。



紅茶 0.5~1ppm



緑茶 0.1~0.7ppm



味噌 0.1~11.7ppm



ビール 0.8ppm



イワシ 8~19.2ppm



大根 0.7~1.9ppm



りんご 0.2~0.8ppm



みかん 0.1~0.3ppm

フッ素の栄養必要量(1日)・・・1mg

水道水フッ素化を行っている国では、水道水中のフッ素の濃度は1ppm前後であることが多いです。

日本では水道水法の基準により0.8ppm以下となっています。