

web 4-1

<http://www.nyusankin.or.jp/lactic/lactic9.html>

消化吸収の仕組み

<http://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/diet/diet01.html>

栄養基礎知識

web 4-2

https://www.jpnsport.go.jp/jiss/Portals/0/special/supplement/doc/supplement_jiss_2011.pdf

サプリメントとエルゴジェニックエイドについて