

# カルシウムを多く含んでいる食品

赤字はカルシウムの量

 220mg 牛乳(200ml)	 220mg スキムミルク(20g)	 126mg プロセスチーズ(20g)	 96mg ヨーグルト(80g)	 224mg さんま缶詰(80g)
 220mg いりこ(10g)	 88mg いわし丸干し(1匹:20g)	 70mg ししゃも(20g)	 60mg サクラエビ(3g)	 44mg かき(5個:50g)
 33mg あさり(50g)	 26mg しらす干し(5g)	 240mg 厚揚げ(100g)	 135mg がんもどき(50g)	 126mg 高野豆腐(20g)
 86mg 木綿豆腐(1/4丁:100g)	 36mg 納豆(40g)	 130mg 大根の葉(50g)	 105mg 水菜(50g)	 100mg 切干大根(20g)
 85mg 小松菜(50g)	 60mg 春菊(50g)	 25mg ほうれん草(50g)	 36mg さつまいも(100g)	 30mg しらたき(40g)
 100mg ひじき[乾](大さじ1:10g)	 16mg カットわかめ(2g)	 36mg ごま(小さじ1:3g)	 42mg オレンジ(200g)	 33mg キウイ(100g)

日本食品標準成分表2015年度版(七訂)