










カルシウムを多く含んでいる食品

赤字は可食部のカルシウムの量

 227 mg 普通牛乳(200ml)	 220 mg スキムミルク(20g)	 126 mg プロセスチーズ(20g)	 48mg ヨーグルト(40g)	 35mg 豆乳(200 ml)
 33 mg あさり(50g)	 130 mg さば缶詰【水煮】(50g)	 26mg しらす干し【半乾燥】(5g)	 66mg ししゃも(20g)	 60 mg サクラエビ【素干し】(3g)
 70 mg 木綿豆腐(1/4丁:75g)	 36 mg 納豆(40g)	 240 mg 厚揚げ(100g)	 135 mg がんもどき(50g)	 101 mg 高野豆腐【乾】(16g)
 85mg 小松菜(50g)	 60mg 春菊(50g)	 25mg ほうれん草(50g)	 105 mg 水菜(50g)	 30mg しらたき(40g)
 100mg ひじき【乾】(10g)	 17mg カットわかめ(2g)	 36 mg ごま(小さじ1:3g)	 21mg オレンジ(100g)	 21mg キウイフルーツ緑肉種(80g)

※カルシウムの量は日本食品標準成分表 2020 年版(8 訂)の成分値を用いています。

※骨の健康にはカルシウムの摂取が重要ですが、その他の栄養素も必要です。1 日 3 回規則正しく、バランスの取れた食生活で、必要なエネルギーと栄養素を摂取することが大切です。