

# 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

 <p><b>227 mg</b> 普通牛乳(200ml)</p>	 <p><b>220 mg</b> スキムミルク(20g)</p>	 <p><b>126 mg</b> プロセスチーズ(20g)</p>	 <p><b>48mg</b> ヨーグルト(40g)</p>	 <p><b>32 mg</b> 豆乳(200 ml)</p>
 <p><b>33 mg</b> あさり(50g)</p>	 <p><b>130 mg</b> さば缶詰【水煮】(50g)</p>	 <p><b>26mg</b> しらす干し【半乾燥】(5g)</p>	 <p><b>66mg</b> ししゃも(20g)</p>	 <p><b>60 mg</b> サクラエビ【素干し】(3g)</p>
 <p><b>70 mg</b> 木綿豆腐(1/4丁:75g)</p>	 <p><b>36 mg</b> 納豆(40g)</p>	 <p><b>240 mg</b> 厚揚げ(100g)</p>	 <p><b>135 mg</b> がんもどき(50g)</p>	 <p><b>101 mg</b> 高野豆腐【乾】(16g)</p>
 <p><b>85mg</b> 小松菜(50g)</p>	 <p><b>60mg</b> 春菊(50g)</p>	 <p><b>25mg</b> ほうれん草(50g)</p>	 <p><b>105 mg</b> 水菜(50g)</p>	 <p><b>30mg</b> しらたき(40g)</p>
 <p><b>100mg</b> ひじき【乾】(10g)</p>	 <p><b>17mg</b> カットわかめ(2g)</p>	 <p><b>36 mg</b> ごま(小さじ1:3g)</p>	 <p><b>21mg</b> オレンジ(100g)</p>	 <p><b>21mg</b> キウイフルーツ緑肉種(80g)</p>

※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。