

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