

カルシウムを多く含む食品

| ▼乳製品 | 一度に食べる目安(g) | カルシウム量(mg) |
|----------|-------------|------------|
| 牛乳 | 200g | 100mg |
| プロセスチーズ | 30g | 190mg |
| スキムミルク | 20g | 220mg |
| パルメザンチーズ | 10g | 130mg |
| アイスクリーム | 80g | 112mg |
| ヨーグルト | 100g | 100mg |
| ▼大豆・大豆製品 | 一度に食べる目安(g) | カルシウム量(mg) |
| 豆腐(半丁) | 150g | 180mg |
| 厚揚げ | 50g | 120mg |
| おから | 50g | 50mg |
| 納豆(1パック) | 50g | 45mg |
| ▼小魚・海藻類 | 一度に食べる目安(g) | カルシウム量(mg) |
| わかさぎ | 60g | 450mg |
| いわし丸干し | 20g | 280mg |
| ししゃも(2尾) | 40g | 140mg |
| 桜えび | 5g | 100mg |
| ひじき | 20g | 106mg |
| ▼野菜 | 一度に食べる目安(g) | カルシウム量(mg) |
| 小松菜 | 80g | 232mg |
| チンゲン菜 | 80g | 104mg |
| シュンギク | 80g | 95mg |
| 切り干し大根 | 10g | 55mg |
| ほうれん草 | 80g | 44mg |