



# カルシウムを多く含む食品



## 魚介類

食品名	1回量 (g)	目安量	カルシウム (mg)
さば水煮缶	100	1/2缶	260
煮干 (かたくちいわし)	10	10尾	220
ししゃも	60	3尾	210
いわし水煮缶	50	1/2缶	160
うなぎ蒲焼	80	小1串	120
いわし丸干し	30	1尾	128
あゆ	60	1尾	75
桜えび	3	大さじ1	60
わかさぎ	10	10尾	45
しらす干し	10	大さじ2	28
しじみ (むき身)	10	10個	24

\*可食部分量で計算

## 牛乳・乳製品

食品名	1回量 (g)	目安量	カルシウム (mg)
牛乳	210	1カップ	231
プロセスチーズ	20	スライス1枚	126
ヨーグルト	100	1/2カップ	120
粉チーズ	6	大さじ1	78
スキムミルク	6	大さじ1	66

## 緑の濃い葉野菜

食品名	1回量 (g)	目安量	カルシウム (mg)
小松菜	70	1/4束	119
大根葉	35	茎5本程度	91
水菜	40	1/4束	84
ちんげん菜	70	1/2株	70
春菊	40	1/4束	48
ほうれん草	70	1/4束	34

## 大豆製品

食品名	1回量 (g)	目安量	カルシウム (mg)
厚揚げ	100	1/2枚	240
焼き豆腐	100	1/2丁	150
木綿豆腐	150	1/2丁	140
凍り豆腐	20	1個	126
絹豆腐	150	1/2丁	113
納豆	50	1パック	45
油揚げ	10	1/2枚	31
調整豆乳	100	1/2杯	31
きな粉	12	大さじ2	22

## その他

食品名	1回量 (g)	目安量	カルシウム (mg)
切り干し大根	15		75
いりごま	6	小さじ2	72
魚肉ソーセージ	60	1本	60
干しひじき	5	大さじ1	50
刻み昆布	5		47

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



1日あたりに必要な摂取量は、妊娠・授乳の有無に関わらず

18～74歳女性で☆550～★650mgですが、成人女性の平均摂取量は500mgと不足しています。

(参考：日本人の食事摂取基準2020年版、平成30年度国民健康栄養調査)

お子様の発育のためにも、ご自身の健康のためにも、この機会に普段の摂取量を振り返ってみてください。

カルシウムの吸収率は、サケ、サンマやきのこと類などに多く含まれるビタミンDと一緒にとると高まります。

☆：半数の人が必要量を満たす量

★：ほとんどの人が必要量を満たす量