

カルシウムでじょうぶな骨をつくろう

じょうぶな骨をつくるには、カルシウムなどの栄養と元気に外でからだを動かすことが必要です。カルシウムを多く含む食材をチェックして、カルシウムを十分にとるように心がけましょう。

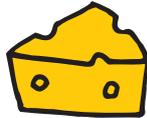
カルシウムを多く含む食材

Ca: 食品に含まれているカルシウム量

乳製品



アイスクリーム(ラクトアイス)
小1カップ(100g)
Ca: 95mg



プロセスチーズ
1切れ(20g)
Ca: 126mg



プレーンヨーグルト
小1カップ(100g)
Ca: 120mg

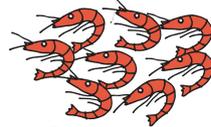


牛乳
コップ1杯(200ml)
Ca: 227mg

魚介類



ちりめんじゃこ
おおさじ1(5g)
Ca: 110mg



干しエビ
おおさじ1(5g)
Ca: 355mg



いわしのかば焼き
1缶(100g)
Ca: 220mg



わかさぎ
5尾(50g)
Ca: 225mg

豆・大豆製品



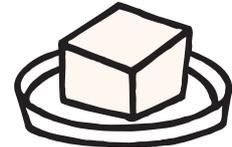
大豆水煮
1袋(100g)
Ca: 100mg



枝豆
ゆで(100g)
Ca: 76mg

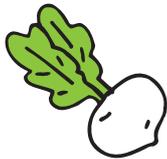


納豆
1パック(40g)
Ca: 36mg



木綿豆腐
1/3丁(100g)
Ca: 93mg

野菜



かぶの葉
生(60g)
Ca: 150mg



小松菜
生(60g)
Ca: 102mg

海そう



ひじき
ゆで(50g)
Ca: 48mg
乾燥(5g)
Ca: 50mg



わかめ
生(50g)
Ca: 50mg
カット乾燥(5g)
Ca: 44mg

ほかにもあります。 カルシウムを多く含む食品

- 乳製品……ヨーグルトドリンク、ナチュラルチーズ
- さかな類……ししゃも、いわし丸干し
- 貝類……カキ、アサリ
- 大豆製品……生あげ、油あげ、がんもどき
- 野菜……チンゲンサイ、水菜
- たね類……ごま(練りごま)
- ナッツ類……アーモンド、ヘーゼルナッツ

日本人の食事摂取基準(2020年版)、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より作成