

## 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

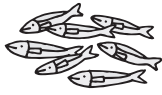


プレーンヨーグルト  
小1カップ(100g)  
Ca: 120mg



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



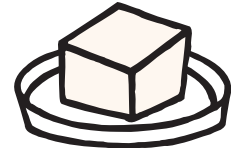
大豆水煮  
1袋(100g)  
Ca: 100mg



枝豆  
ゆで(100g)  
Ca: 76mg

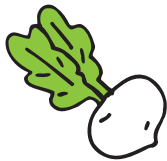


納豆  
1パック(40g)  
Ca: 36mg



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