

カルシウムを多く含む食品

1日あたりの推奨量：男性（18～29歳：800mg、30～49歳：750mg）女性（18～49歳：650mg）

食品名	100g中の カルシウム量 (mg)	1回使用量			食品名	100g中の カルシウム量 (mg)	1回使用量		
		数量 (g)	目安 量	カルシウム量 (mg)			数量 (g)	目安 量	カルシウム量 (mg)
普通牛乳	110	200	1杯	220	切り干し大根	500	10		50
プレーンヨーグルト	120	100	1個	120	大豆(蒸)	100	50		50
スキムミルク	1100	6	大さじ1	66	木綿豆腐	93	100	1/4丁	93
プロセスチーズ	630	18	1/6P	113	厚あげ(生あげ)	240	100	1/2P	240
煮干し	2200	10		220	高野豆腐	630	16	1枚	101
しらす干し	520	15		78	おから	81	30		24
さくらえび(干)	2000	10		200	納豆	90	40	1P	36
水菜	210	70	小鉢	147	こんぶ	780	10		78
春菊	120	70	小鉢	84	ひじき(干)	1000	5		50
ほうれん草	49	70	小鉢	34	カットわかめ	870	5		44
小松菜	170	70	小鉢	119	ごま	1200	5		60

(日本食品標準成分表2020年版(八訂)にて算出)