

カルシウムを多く含む食品

食品名	目安量 (g)	カルシウム (mg)	食品名	目安量 (g)	カルシウム (mg)
牛乳	210 (1カップ)	231	大豆 (茹で)	50 (1/3カップ)	40
ヨーグルト	100 (1個)	120	豆腐 (木綿)	100 (1/3丁)	93
スライスチーズ	18 (1枚)	113	油揚げ	30 (1枚)	93
スキムミルク	18 (大さじ3)	198	高野豆腐	20 (1枚)	126
しらす干し	6 (大さじ1)	31	納豆 (糸ひき)	40 (1パック)	36
さくらえび	5 (大さじ1)	100	きな粉	7 (大さじ1)	13
わかさぎ	75 (3尾)	338	豆乳	210 (1カップ)	65
さば水煮缶	220 (1缶)	572	小松菜	70 (1/3束)	119
いわし水煮缶	150 (1缶)	480	大根の葉	30	78
さんま味付缶	140 (1缶)	392	かぶの葉	30	75
ひじき (乾)	5 (大さじ1)	50	いりごま	6 (大さじ1)	72

日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠

品川保健センター・大井保健センター・荏原保健センター