

食品に含まれるカルシウム (Ca) 量 [例]

※可食部100g当たり

食品名	Ca (mg)※	食品名	Ca (mg)※	食品名	Ca (mg)※
<乳類>		<魚介類>		<豆類>	
パルメザンチーズ	1300	干しえび	7100	凍り豆腐(水煮)	150
脱脂粉乳	1100	さくらえび(素干し)	2000	木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	150
プロセスチーズ	630	まあじ(小型 骨付き から揚げ)	900	絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	120
カマンベールチーズ	460	かたくちいわし(みりん干し)	800	黄大豆(国産 全粒 ゆで)	79
モッツアレラ チーズ	330	いかなご(つくだ煮)	470	<藻類>	
無糖練乳	270	あゆ(養殖 焼き)	450	まこんぶ(素干し 水煮)	200
アイスクリーム(普通脂肪)	140	わかさぎ(生)	450	乾燥わかめ(素干し 水戻し)	130
ヨーグルト(無脂肪無糖)	140	まいわし(丸干し)	440	ほしひじき(ゆで)	96
加工乳(低脂肪)	130	からふとししゃも(生干し 焼き)	380		
ヨーグルト(全脂無糖)	120	めざし(焼き)	320		
普通牛乳	110	いわし(缶詰 水煮)	320		
ヨーグルト(ドリンクタイプ 加糖)	110	さば(缶詰 水煮)	260		
<野菜類>		しじみ(水煮)	250		
みずな(葉 ゆで)	200	さんま(缶詰 かば焼)	250		
モロヘイヤ(茎葉 ゆで)	170	しらす(釜揚げしらす)	190		
こまつな(葉 ゆで)	150	しろさけ(水煮缶詰)	190		
和種なばな(花らい・茎 ゆで)	140	ほっけ(開き干し 焼き)	180		
ちぢみゆきな(葉 ゆで)	130	しらうお(生)	150		
しゅんぎく(葉 ゆで)	120	あさり(缶詰 水煮)	110		
チンゲンサイ(葉 ゆで)	120	まあじ(皮つき 焼き)	100		
こねぎ(葉 生)	100				
ほうれんそう(葉 通年平均 ゆで)	69				



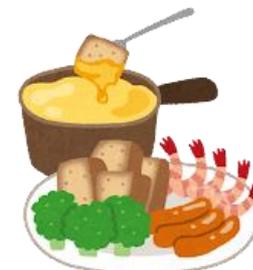
※カルシウムは、体重の1~2%を占め、その99%は骨及び歯に存在しています。骨は常に作りかえられているため、日々適切にCaを摂取することが重要です。

食事摂取基準:カルシウム(mg/日)

	男性		女性	
	推奨量	耐用上限量	推奨量	耐用上限量
15~17歳	800	—	650	—
18~29歳	800	2500	650	2500

[参考]日本人の食事摂取基準2020年版

※主食、主菜、副菜を基本に、栄養バランスの良い食事を毎食心がけましょう。



[参考]日本食品標準成分表2020年版(八訂)