	カルシウム推奨量(mg／日)	
年齢	男性	女性
18～29	800	650
30～49	750	650
50～64	750	650
65～74	750	650
75以上	700	600

カルシウムの多い食品

～骨粗鬆症予防のために～

カルシウムを
多く含む食品を知り、
丈夫な骨を保ちましょう！

表の見方：＜　食品（1回量の目安〇ｇ）カルシウム含有量〇〇ｍｇ　＞

カルシウム含有量

300 mg
250 mg
200 mg
150 mg
100 mg
50 mg

野菜等

- 小松菜（80ｇ1/3束）136mg
- モロヘイヤ（50ｇ1/2袋）130mg
- いりごま（10g大さじ1強）120mg
- 菜の花（60g1/3把）96mg
- チンゲン菜（80g1株）80mg
- 大根葉（30g）78mg
- 切り干し大根（乾燥・15g）75mg
- かぶの葉(30g)　75mg

魚介類

- わかさぎ（70g4尾）　315mg

切り身魚は、骨を除く為、カルシウムの摂取としては少ない。魚は素揚げする、缶詰を利用するなど工夫し骨ごと食べるといいですよ。煮干しでだしをとり、その煮干しを食べればカルシウムアップにつながります。

- 煮干し(10ｇ)　220mg
- 干しエビ（3g大さじ1/2）213mg
- イワシの油漬け缶（50g）175mg
- あゆ（70g1尾）175mg
- ししゃも（50g2尾）165mg
- いわしのみりん干し（20g）160mg
- ウナギかば焼き（100g）150mg
- 鮭水煮缶（70g小１缶）133mg
- いわしの丸干し（30g1尾）132mg
- 鯖水煮缶（50g）130mg
- 田作り（5g）125mg
- サクラエビ（乾燥・6g）120mg
- ちりめんじゃこ（15g大さじ3）78mg
- ひじき（乾燥・6g）60mg

小魚類、魚の干物には塩分も多い。血圧高めの方は注意が必要。

大豆製品

- 厚揚げ(100ｇ)240mg
- 焼き豆腐（100g1/3丁）150mg
- 木綿豆腐（150g1/2丁）140mg
- がんもどき（50g中1個）135mg
- 凍り豆腐（乾燥・15g1枚）95mg
- 油揚げ（50g）62mg
- ひきわり納豆(100g)59mg

納豆はカルシウム量は少なめだが、ビタミンＫが多く骨を健やかに保つためには重要。

乳製品

- 牛乳（210g1カップ）231mg
- スキムミルク（20g大さじ3強）220mg
- アイスクリーム（100g）140mg
- ゴーダチーズ（20g）136mg
- プロセスチーズ（20g）126mg
- ヨーグルト（100g1カップ）120mg
- カマンベールチーズ（20g）92mg

更年期世代の女性は
血中コレステロール値が高くなりやすい為、乳製品は低脂肪のものを選ぶのもひとつの方法です。大豆製品はコレステロール値を安定させ、女性ホルモンに似た働きのあるイソフラボンを多く含みますので、積極的に摂りましょう。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)
地域保健課