



## カルシウムを多く含んだ食品の例

2013/3

### 【牛乳・乳製品】

<b>牛乳・低脂肪乳</b>  コップ1杯(200ml) 約220mg	<b>ヨーグルト</b>  100g 約120mg	<b>プロセスチーズ</b>  1切 25g 約160mg	<b>スキムミルク (脱脂粉乳)</b>  大さじ1 (5g) 約70mg
---	---	--	---

### 【大豆製品】

<b>木綿豆腐</b>  1/3丁(100g) 約120mg	<b>絹豆腐</b>  1/3丁(100g) 約43mg	<b>納豆</b>  1パック 50g 約45mg	<b>厚揚げ(生揚げ)</b>  1/2枚 60g 約150mg	<b>油揚げ</b>  20g 60mg
---	---	--	--	---

### 【乾物・魚・肉】

<b>ひじき</b>  大さじ1(5g) 約70mg	<b>じゃこ</b>  40g 約200mg	<b>干し桜えび</b>  10g 約200mg	<b>しじみ</b>  10個 30g 約40mg	<b>切り干し大根</b>  10g 約55mg
--	--	--	--	--

### 【野菜】

<b>小松菜</b>  100g 170mg	<b>ダイコンの葉</b>  30g 約80mg	<b>水菜</b>  100g 210mg	<b>しゅんぎく</b>  100g 120mg	<b>モロヘイヤ</b>  100g 260mg
--	--	---	--	--