

# カルシウムでじょうぶな骨をつくろう

じょうぶな骨をつくるには、カルシウムなどの栄養と元気に外でからだを動かすことが必要です。カルシウムを多く含む食材をチェックして、カルシウムを十分にとるように心がけましょう。

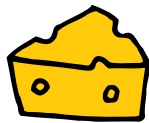
## カルシウムを多く含む食材

Ca: 食品に含まれているカルシウム量

にゅうせいひん  
乳製品



アイスクリーム  
小1カップ(100g)  
Ca: 95mg



プロセスチーズ  
1切れ(20g)  
Ca: 126mg

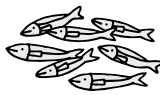


プレーンヨーグルト  
小1カップ(100g)  
Ca: 120mg



牛乳  
コップ1杯(200ml)  
Ca: 231mg

ぎょかいりい  
魚介類



しらす干し  
おおさじ1(10g)  
Ca: 52mg



干しえび  
おおさじ1(10g)  
Ca: 710mg



いわしのかば焼き  
1缶(100g)  
Ca: 220mg

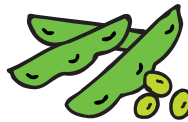


わかさぎ  
5尾(50g)  
Ca: 225mg

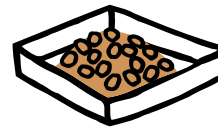
まめ  
大豆製品



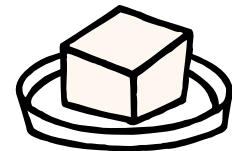
大豆水煮  
1袋(100g)  
Ca: 100mg



枝豆  
ゆで(100g)  
Ca: 76mg

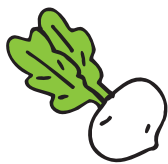


納豆  
1パック(40g)  
Ca: 36mg



木綿豆腐  
1/3丁(100g)  
Ca: 86mg

やさい  
野菜



かぶの葉  
生(60g)  
Ca: 150mg



小松菜  
生(60g)  
Ca: 102mg

うみそう  
海そう



ひじき  
ゆで(50g)  
Ca: 48mg  
乾燥(5g)  
Ca: 50mg



わかめ  
生(50g)  
Ca: 50mg  
カット乾燥(5g)  
Ca: 41mg

ほかにもあります。  
カルシウムを多く含む食品

- 乳製品……ヨーグルトドリンク、ナチュラルチーズ
- さかな類……ししゃも、いわし丸干し
- 貝類……カキ、アサリ
- 大豆製品……生あげ、油あげ、がんもどき
- 野菜……チンゲンサイ、水菜
- たね類……ごま(練りごま)
- ナッツ類……アーモンド、ヘーゼルナッツ

「日本人の食事摂取基準」(2015年版)、「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より作成