

カルシウムを多く含む食品(約1食あたり)

食品	1食の目安(g)	カルシウム含有量(mg)
ほしえび	10	710
煮干し	10	220
まいわし丸干し	20	88
わかさぎ	50	225
しらすぼし(半乾燥)	20	104
スキムミルク(脱脂粉乳)	20	220
プロセスチーズ	20	126
プレーンヨーグルト	100	120
普通牛乳	200	220
ひじき(乾)	5	50
凍り豆腐(乾)	20	126
木綿豆腐	100	86
切り干し大根(乾)	10	50
小松菜(茹で)	50	75
チンゲン菜(茹で)	50	60

「七訂食品成分表」より

