

<カルシウムの多い食品>

食 品	1 食分（食べる部分）	カルシウム（mg）
木綿豆腐	150 g	140 mg
牛乳（普通牛乳）	200g	220 mg
ヨーグルト	100g	120 mg
チーズ	10g	63 mg
干しエビ	1 g	71 mg
ししゃも	50g（4尾）	165 mg
ちりめんじゃこ	5g	26 mg
シラス	20g	42 mg
小松菜（ゆで）	50g	75 mg
ほうれん草（ゆで）	50 g	35 mg
チンゲン菜（ゆで）	50g	60 mg
大根の葉（ゆで）	50g	110 mg
切干大根	5g	25 mg
ブロッコリー（ゆで）	50g	20 mg
オクラ（ゆで）	50 g	45 mg
いんげん豆（ゆで）	50g	29 mg
ひじき（ゆで）	20 g	19 mg
乾燥わかめ水戻し	20g	26 mg

