

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
ししゃも(焼)	50	180
わかさぎ	50	230
しらすぼし(半乾燥)	20	100
スキムミルク(脱脂粉乳)	20	220
プロセスチーズ	20	130
プレーンヨーグルト	100	120
普通牛乳	200	220
凍り豆腐(乾)	20	130
木綿豆腐	100	86
厚揚げ	30	72
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