骨をつくる大切な栄養素!

AFERIE

RESEND

KAESK

カルシウムを多く含む食品(1回量の日安とカルシウム含有量) 乳製品 大豆製品 ヨーグルト 牛乳 プロセスチーズ ヨーグルト 木綿豆腐 生揚げ がんもどき (210g 1カップで231mg) (20gで126mg) (100g 1/2カップで120mg) (150g 1/2丁で140mg) (60g 1/3枚で144mg) (50g 中1個で135mg) 魚介類 緑黄色野菜 ちりめんじゃこ ししゃも 桜えび(乾燥) ひじき (乾燥) 小松菜 大根の葉 チンゲン菜 (50g 2尾で165mg) (15g 大さじ3で78mg) (5g 大さじ2で100mg) (6g 大さじ1 1/2で60mg) (80g 1/3束で136mg) (30g 78mg) (80g 1株で80mg)

ビタミンDを多く含む食品(可食部100gあたり)		
	魚類	っ きのこ類
 あんこうのきも 110μg しらす干し(半乾燥) 61μg いわし(丸干し) 50μg すじこ 47μg いくら 44μg 	 ○ さけ(紅ザケ) 33μg ○ うなぎのかば焼き 19μg ○ まぐろのトロ 18μg ○ キングサーモン 16μg ○ さんま 16μg 	●干しシイタケ 17µg

カルシウムの吸収を助けます

骨を強くします

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より作成

