



Ⅳ女性の健康を皆で考えよう

女性ホルモンによる影響や疾患を知ろう



2 骨粗しょう症対策には、適度な運動やバランスの良い食事、特にカルシウムを摂ることが大切です。カルシウムの多い食品一覧を参考に、昨日食べたカルシウム量を計算してみましょう。

カルシウムを多く含む主な食品

食品名	分量	目安量	カルシウム量
乳製品			
牛乳	200ml	コップ1杯	220mg
スキムミルク	6g	大きじ1	66mg
プロセスチーズ	25g		160mg
プレーンヨーグルト	100g		120mg
野菜			
小松菜	85g	大1/4束	140mg
ほうれん草	90g	大1/4束	44mg
ブロッコリー	65g	1/4株	33mg
オクラ	45g	5本	41mg
海藻・乾物			
ひじき(乾燥)	10g		100mg
とろろ昆布	5g		33mg
切り干し大根	10g		50mg
いりごま	5g		60mg
魚・貝			
まあじ	80g	1尾	53mg
まいわし	55g	1尾	41mg
しらす干し	10g		28mg
あさり	40g	10個	26mg
干し桜えび	3g		60mg
豆腐・豆			
木綿豆腐	100g	1/3丁	93mg
絹ごし豆腐	100g	1/3丁	75mg
油揚げ	20g	1枚	62mg
生揚げ	50g	1/4丁	120mg
こうや豆腐	20g	1個	130mg
納豆	50g	1パック	46mg

出典：日本食品標準成分表(八訂)増強2023年

1日のカルシウム摂取の推奨量(mg)

年齢	男性	女性
15~17	800	650
18~29	800	650

出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)

あなたの昨日のカルシウム摂取量は？

食品名	分量	カルシウム量(mg)
計		mg