



カルシウムをとって強い骨を

1日600~700mgを目安にしましょう



牛乳
143mg / 130ml



ヨーグルト
120mg / 100g



チーズ
126mg / 20g

木綿豆腐

180mg / 1/2丁
(150g)



高野豆腐
60mg / 10g



厚揚げ
120mg / 1/2丁
(50g)



納豆
90mg / 100g



わかさぎ
360mg / 3尾 (80g)



いわしの油
漬け缶
88mg / 25g



干し桜えび
100mg / 5g



小松菜
119mg / 1/4把



チンゲンサイ
70mg / 1/2把 (70g)



春菊60mg / 1/3把 (50g)

ひじき
70mg / 5g

