

# 食品別カルシウム含有量



下記のリストは食品毎のカルシウム含有量を表しています。

\*()内の数値は1回当たりの食品平均摂取量および概算カルシウム含有量に相当。

## ミルク・乳飲料

食品 (200ml)	カルシウム含有量 (mg)
低脂肪牛乳	240
無脂肪牛乳	244
無調整牛乳	236
ミルクシェイク	360
羊乳	380
ココナッツミルク	54
無調整豆乳	26
調整豆乳 (カルシウム強化タイプ)	240
ライسدリンク	22
オーツミルク	16
アーモンドミルク	90

## ヨーグルト

食品 (150g)	カルシウム含有量 (mg)
加糖ヨーグルト	197
フルーツ入りヨーグルト	169
プレーンヨーグルト	207

## チーズ

食品	摂取量 (g)	カルシウム含有量 (mg)
ハードチーズ (例: チェダー、パルメザン、エメンタール、グリュイエール)	30	240
フレッシュチーズ (例: カッテージ、リコッタ、マスカルポーネ)	200	138
ソフトチーズ (例: プリー、カマンベール)	60	240
フェタ	60	270
モッツアレラ	60	242
クリームチーズ	60	180

## 乳製品・デザート

食品	摂取量	カルシウム含有量 (mg)
ホイップクリーム	30ml	21
生クリーム	30ml	21
カスタードクリーム	120g	111
バニラアイスクリーム	100g	124
プリン	120g	120
ライスプディング	200g	210
パンケーキ	80g	62
チーズケーキ	200g	130
ワッフル	80g	47

## 肉類・魚介類・卵

食品	摂取量 (g)	カルシウム含有量 (mg)
卵	50	27
赤身肉	120	7
鶏肉	120	17
魚 (例: タラ、マス、ニシン、シラス)	120	20
マグロ缶詰	120	34
イワシの油漬缶詰	60	240
スモークサーモン	60	9
エビ	150	45



食品	摂取量 (g)	カルシウム含有量 (mg)
レンズ豆	80 200 (調理後)	40
ひよこ豆	80 200 (調理後)	99
白インゲン豆	80 200 (調理後)	132
小豆	80 200 (調理後)	93
緑豆・インゲン豆	900 (調理後)	50



食品	摂取量 (g)	カルシウム含有量 (mg)
パスタ (調理後)	180	26
白米 (調理後)	180	4
ジャガイモ (調理後)	240	14
食パン	40 (1枚あたり)	6
全粒粉パン	40 (1枚あたり)	12
ミューズリー (シリアル)	50	21
ナン	60	48



食品	摂取量 (g)	カルシウム含有量 (mg)
オレンジ	150	60
リンゴ	120	6
バナナ	150	12
アプrikott	120 (3個)	19
スグリ (乾燥グーズベリー)	120	72
乾燥イチジク	60	96
レーズン (干しブドウ)	40	31



食品	摂取量 (g)	カルシウム含有量 (mg)
レタス	50	19
ケール、コラードグリーン	50	32
チンゲン菜	50	20
オクラ	120	77
クレソン	120	188
ルバーブ	120	103
人参	120	36
トマト	120	11
ブロッコリー	120	112



食品	摂取量 (g)	カルシウム含有量 (mg)
アーモンド	30	75
クルミ	30	28
ヘーゼルナッツ	30	56
ブラジルナッツ	15	6
ごま (炒りごま)	30	22
タヒニ (ゴマ) ペースト	30	42



食品	摂取量 (g)	カルシウム含有量 (mg)
キッシュ (チーズ、卵)	200	212
チーズ入りオムレツ	120	235
チーズ入りパスタ	330	445
ピザ	300	378
ラザニア	300	228
チーズバーガー	200	183



食品	摂取量 (g)	カルシウム含有量 (mg)
豆腐	120	126
海藻	100	70
ワカメ	100	150

※ここに記載されている食品のカルシウム含有量は概算値です。カルシウム含有量は製造方法や製造メーカーによって異なる場合があります。一部の国ではカルシウム強化食材として販売されている食材を含む可能性があります。(例: 乳製品以外の飲料、シリアル、パン等)

©2022 国際骨粗鬆症財団 (IOF)

普段の食事で十分にカルシウムを摂れているかどうかチェックしてみましょう。カルシウムに関する詳しい情報はこちらから: <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/calcium>

