

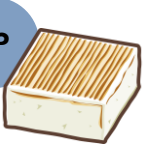
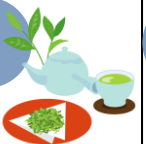
































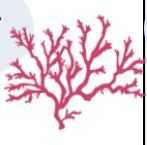

















あ い う え お カルシウム表



100gあたりに含まれるCa量

わ  わかさぎ: 970mg	ら  落花生: 50mg	や  焼き豆腐: 150mg	ま  抹茶: 420mg	は  バジル: 2800mg	な  納豆: 90mg	た  大根の葉: 260mg	さ  さば缶: 9mg	か  かたくちいわし: 2500mg	あ  アイスクリーム: 140mg
 MILK	り  利尻昆布: 760mg	 MILK	み  水菜: 210mg	ひ  ひじき: 1000mg	に  煮干し: 2200mg	ち  チーズ: 660mg	し  ししゃも: 330mg	き  きな粉: 250mg	い  いりごま: 1200mg
を  MILK 牛乳を飲む: 110mg	る  ルッコラ: 170mg	ゆ  ゆであずき: 13mg	む  むつ: 25mg	ふ  ブロッコリー: 38mg	ぬ  ぬか漬け: 22mg	つ  つくし: 50mg	す  スキムミルク: 1100mg	く  くるみ(煎り): 85mg	う  うなぎ: 150mg
 MILK	れ  れんこん: 20mg	 MILK	め  めばる: 80mg	へ  ヘーゼルナッツ: 130mg	ね  ねりごま: 590mg	て  天草: 230mg	せ  ぜんまい: 10mg	け  ケール: 220mg	え  えんどう豆: 28mg
ん  切り干し大根: 540mg	ろ  ロースハム: 10mg	よ  ヨーグルト: 120mg	も  モロヘイヤ: 170mg	ほ  干しエビ: 7100mg	の  のり: 280mg	と  豆腐: 43mg	そ  そら豆: 22mg	こ  高野豆腐: 660mg	お  オートミール: 47mg



大濠内科



1日推奨量

男性: 700~800mg

女性: 650mg