

乳製品だけじゃない!



野菜や小魚・海藻でカルシウム補給

様々な食品からカルシウムが補給できるよう心がけましょう!

1日のカルシウム量
男性(30~64歳) 750mg
女性(30~64歳) 650mg



切り干し大根(乾20g)
100mg



ひじき(乾5g)
50mg



牛乳(200ml)
カルシウム量119mg



水菜(70g)
147mg



ほうれん草(70g)
34mg



干しえび(3g)
213mg

小松菜(60g)
102mg

水で戻した
塩蔵わかめ(20g)
10mg



大豆製品にも
含まれていますよ

※参照
日本人の食事摂取基準(2025版)

～干しえび香る
小松菜とわかめのさっぱり和え～

【作り方(一人分)】

- ①小松菜はたっぷりの水で茹でて、3cm程度の長さに切る。
 - ②塩蔵わかめは水で戻し、一口大に切る。
 - ①と②に干しえびを加える。
- ポン酢(小さじ1)を加えて和える。

★エネルギー 20kcal 塩分 0.7g
カルシウム 326mg(1日の約1/2~1/3量)



いつもの
食事
+1品!

作成: 尚綱学院大学 臨地実習生