

日常使いしたい

カルシウムを満たす食事

カルシウム以外にも下記の栄養素が必要です
さまざまな食事をバランスよく食べましょう

ビタミンD

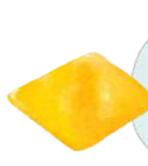
ビタミンB

ビタミンK

たんぱく質



カルシウムが詰まった魚の骨を丸ごと食べられるししゃも・しらす・イワシは強い味方！



カルシウムがとれる食材ランキング



カルシウムを含む食材を100gあたりではなく、ポーションサイズ（実際に食べる量）で換算し、ランキングにしたものです。乾物や缶詰など、ストックできるものはぜひストックを！



ししゃも

プレーンヨーグルト

パルメザンチーズ



モロヘイヤ

さんまの蒲焼缶

牡蠣（3個）



厚揚げ

切り干し大根

きびなご

ワカサギ

チンゲンサイ

蒸し大豆

いわしの水煮缶

干しひじき

ほうれん草

牛乳（1杯）

プロセスチーズ

納豆（1パック）

高野豆腐

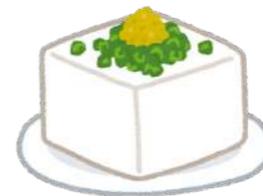
絹ごし豆腐

桜エビ

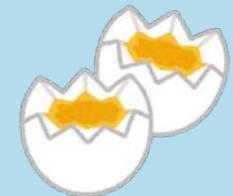
さばの水煮缶

油揚げ

生おから



その他、乾燥わかめ、あさりの佃煮、鶏卵、豆乳、アーモンドなども



冷蔵庫に貼って使ってね！