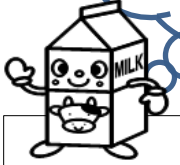
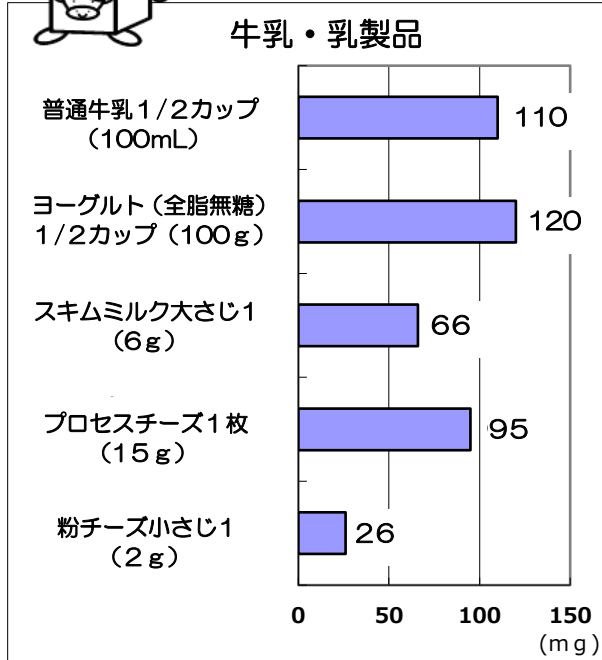


食品に含まれる カルシウムの目安量

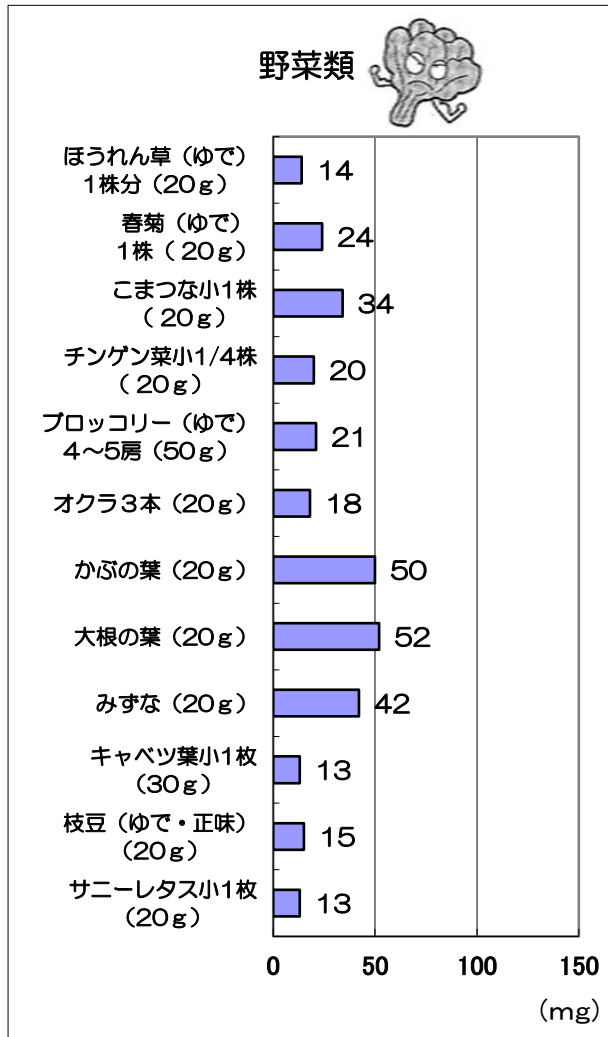
日本食品標準成分表（八訂）



牛乳・乳製品



野菜類



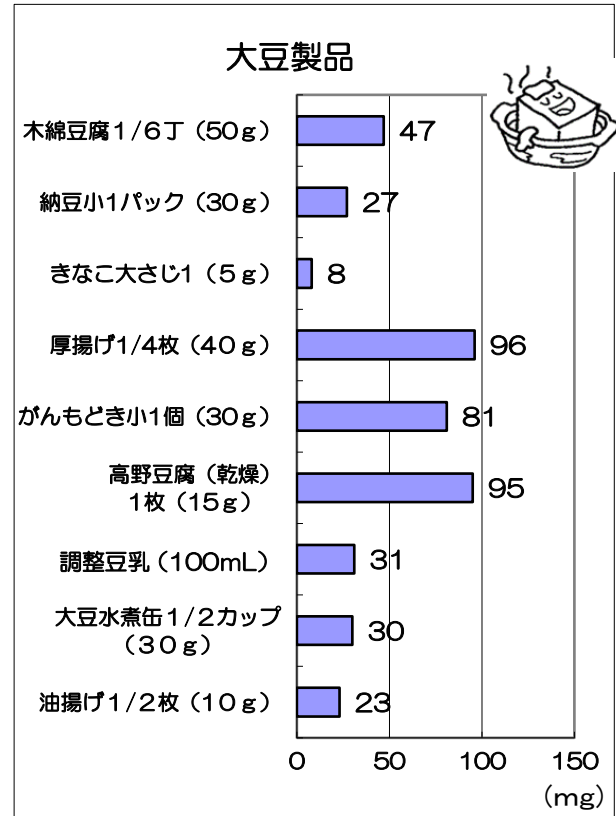
1日に必要なカルシウムの推奨量 (mg)

	18~29歳		30~64歳	
	男性	800		750
妊娠・授乳中	初期	中期	後期	授乳中
18~49歳	650			

日本人の食事摂取基準 2020 年度版

※推奨量は、不足の確率がほとんどないと考えられる摂取量です

大豆製品



小魚・海藻

