

## 5-1 カルシウム (Ca) 摂取量

カルシウム(以下、Ca と略します)は、骨の健康には必須で、ビタミンDをいくらたくさん摂っても、骨の材料である Ca が少なければ骨は丈夫になりません。Ca は、骨以外にも好ましい作用がありますが、「必要」と言われている以上に摂取してもメリットは大きくないようです。ただ、下に示した「摂取基準を下回らない」ということは、ぜひ目指していただきたいと思います。そして、逆に上限量 2500mg はなるべく超えないようにして下さい。

また本文中にあるように、ビタミンDは消化管からの Ca の吸収を高めることが大きな働きの一つですので、ビタミンDをしっかり摂る、あるいは日光を浴びてしっかり作る、これは Caの吸収に非常に重要です。

日頃、Ca の量を計算しながら食べる人はほとんどいないと思いますが、ご自身の食生活を振り返って、少なすぎないか?、また逆に多すぎないか?、できれば一度 大雑把にでも把握しておいて下さい。

詳しいことを知りたい方は、ネット上の他のサイトもご覧になって下さい。  
例えば、「健康長寿ネット」は、“健康長寿ネット Ca”で検索できます。

厚生労働省から出されている「食事摂取基準」(2025年)によれば、推奨量は以下の如くです。

年齢	男性	女性	
1- 2	450	400	mg/日
3- 7	600	550	
8- 9	650	750	
10-11	700	750	
12-14	1000	800	
15-29	800	650	
30-74	750	650	
75-	750	600	

また 2500mg/日 以上は摂取しない方が良いとされています。

主な食品の Ca含有量を以下に掲げます。

ここに掲載されていない食品は、第4章 食品成分表 を参考に、搜してみてください。

以下のデータは、多くは「日本食品成分表 2020(八訂)」からのものですが、牛乳 と 朝食で食べられることの多いシリアル については、各メーカーの HP からのデータを採用させてもらっています。

食品群別に「よく食べられている食品」「特に Ca の多い食品」を、私が恣意的に選んで掲載しました。

以下の表で Ca量(mg/食品100g中)の次に、水分量(%)を掲載しています。(水分量(%)は少数以下四捨五入)。水分量の少ないものは、見かけ上 Caの量が多く見えるので、そのようにしました。

例えば 大根は Ca 24mg (水分95%) ですが、切り干し大根(乾)は Ca 500mg (水分8%) となっています。

牛乳 メーカーの記載に合わせて 200mL あたりの量としました (ここ以外は全て 100gあたりの Ca量です)

Ca量 (mg/200mL)

227~680	牛乳(A社)	2026.	1	現在
227~700	牛乳(B社)	2026.	1	現在
227~368	牛乳(C社)	2026.	1	現在

牛乳には元々 Ca が多いですが、特に Ca を多くしている牛乳が各社から出されています。

乳類(牛乳以外)

Ca量 (mg/100g)

27	母乳
55	「 」 チーズ
...	
1300	

チーズは、種類によって随分異なります。詳細は、第4章食品成分表か、各社のHPを参考にして下さい。

シリアル (各社の代表的なシリアルのみ記載しました)

D社	ある製品	1食	50g	222kcal	Ca	15mg
E社	ある製品	1食	40g	152kcal	Ca	120mg
F社	ある製品	1食	30g	114kcal	Ca	130mg

シリアルに牛乳をかけて食べるとまあまあの Ca がとれることとなります

魚介類

Ca量 水分

7100	(24%)	干しえび
2200	(16%)	かたくちいわし 煮干し (ちりめん)
2000	(19%)	さくらえび
800	(19%)	いわし みりん干し
210	(77%)	しらす
180	(60%)	めざし (生)
37	(57%)	さんま (皮なし 生)
11	(72%)	まだい (天然 生)
5	(70%)	くろまぐろ (天然 赤身 生)
5	(66%)	はまち (養殖 皮なし 生)
1300	(79%)	たにし (生)
240	(86%)	しじみ (生)
84	(85%)	かき (生)
66	(90%)	あさり (生)
16	(81%)	まだこ (生)
10	(80%)	するめいか (胴 皮つき 生)

骨または殻を持つものには Ca が多いですが「魚の身」には多くは含まれません。貝類は総じて Ca を多く含みます (貝殻を作る材料を体内にも持っている?) たこ・いかには少ないです。

ナッツ・種実

Ca量 水分

1700	( 3%)	けし (乾)
1200	( 5%)	ごま (乾)
260	( 2%)	アーモンド (いり 無塩)
120	( 2%)	ピスタチオ (いり 味付け)
81	( 3%)	ひまわり (フライ 味付け)
50	( 2%)	落花生 (いり)

ナッツは、総じて Ca を多く含みます。けし・ごまには非常に多く含まれますが普通はたくさん食べないですね。

## 豆類

Ca量 水分

310	(40%)	油揚げ (生)
160	( 3%)	いり大豆
150	(80%)	凍り豆腐 (水煮)
150	(86%)	木綿豆腐
120	(89%)	絹ごし豆腐
81	(76%)	おから (生)

大豆を煮て潰し布でこすと豆乳ができます。Ca は この豆乳の中に多く含まれ、残されたおから には、多くは含まれません。なので、豆乳から作る豆腐・油揚げに Ca が多く含まれます。豆腐は水分 80%以上なのに Ca濃度が高い！

## 藻類

Ca量 水分

1000	( 7%)	干しひじき
960	( 7%)	乾燥わかめ
940	( 7%)	刻み昆布
490	(17%)	あおさ
280	( 2%)	あまのり

これらは、全て乾燥したもののなので、Ca量が多くみえます。実際に食べる量は、普通は多くないですね。

## 野菜

Ca量 水分

250	(92%)	かぶ (葉 生)
260	(91%)	大根 (葉 生)
210	(91%)	水菜 (葉 生)
170	(94%)	小松菜 (葉 生)
130	(94%)	野沢菜 (葉 生)
120	(92%)	春菊 (葉 生)
50	(86%)	ブロッコリー (花序 生)
49	(92%)	ほうれんそう (葉 通年平均 生)
43	(93%)	キャベツ (結球葉 生)
28	(89%)	人参 (根 皮つき 生)
26	(95%)	きゅうり (果実 生)
24	(95%)	大根 (根 皮付き 生)
20	(87%)	かぼちゃ (果実 生)
18	(93%)	なす (果実 生)
17	(90%)	玉ネギ (りん茎 生)
7	(94%)	トマト (果実 生)

全て「生(なま)」の状態を示しています。野菜の Ca は、「葉」に多く、「根」「実」には少なめです。

## 穀物

Ca量 水分

22	(39%)	食パン
3	(60%)	めし (精白米 うるち米)
7	(60%)	めし (玄米)
6	(75%)	うどん (ゆで)
9	(66%)	そば (ゆで)

皆がたくさん食べる、ごはん・パン・麺類。全て、Ca が少ないです。

## 果物

Ca量 水分

---

80	(81%)	きんかん	(生)
67	(85%)	レモン	(生)
26	(85%)	いちじく	(生)
21	(87%)	温州みかん	(生)
9	(83%)	柿	(生)
8	(82%)	ぶどう	(生)
6	(75%)	バナナ	(生)
3	(84%)	りんご	(生)

多くの果物は少ないです。

## 卵

Ca量 水分

---

46	(75%)	全卵	(生)
----	-------	----	-----

卵も多くはありません。

## その他

その他  
きのこ 少ないです。  
肉類 少ないです。