

カルシウムは、どのくらいとればいいの？

国民健康・栄養調査によると、日本人のカルシウム摂取量は十分とはいえません。食事摂取基準に定められているカルシウムの摂取推奨量に対して、すべての世代で摂取量が下回っています。

カルシウムは歯や骨のもとになる重要なミネラルです。丈夫な歯や骨を作るために、カルシウムをしっかりととりましょう。

カルシウムの食事摂取基準の推奨量(mg/日)2020年版

	男性	女性
1～2歳	450	400
3～5歳	600	550
6～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	750
12～14歳	1000	800
15～29歳	800	650

牛乳 200mL で
カルシウム 220 mg
とれるよ♪



カルシウムがとれる食品

