

カルシウムについて

推奨量：成人男性700～800mg、成人女性600～650mg

上限量：成人男女2,500mg

(1日当たり)

<日本人の食事摂取基準2025年度版>



取り方のヒント

カルシウムは吸収率が低く、摂取しても全てが体内で吸収されるわけではありません。性別や年齢、食事の食べ合わせなどによっても吸収率が異なります。主に牛乳・乳製品、小魚や大豆製品、緑色の緑黄色野菜などに多く含まれ、特に牛乳は他の食品に比べてカルシウムの吸収率が優れています。

また、ビタミンDやビタミンKと一緒に摂取するとカルシウムの吸収がよくなるのでお勧めです。ビタミンDはさけやさんまなどの魚類やきのこ類、ビタミンKは緑黄色野菜に多く含まれ、これらにはカルシウムも含まれています。

食品ごとのカルシウム吸収率の違い



牛乳
約40%



小魚
約30%



野菜
約20%

(シウ酸が多い野菜の場合)

※カルシウムの過剰摂取について

日常の食生活で取り過ぎることはほぼありませんが、サプリメントなどのカルシウム剤とその吸収を高めるビタミンD剤を併用すると高カルシウム血症になる場合があります。また、1日当たりの上限量を超える摂取が継続すると、尿路結石を引き起こしたり、鉄や亜鉛、マグネシウムなど他のミネラルの吸収を阻害したりすることもあります。

豆腐のレアチーズ風



お勧めレシピ

サーモンと桜えびの
カリッと焼き



レシピの詳細は
「ピュリフィカFIRE」と「ピュリフィカBB」
アレンジレシピをご覧ください。



「ピュリフィカBB」
1袋(20mL)で、
カルシウム192mgを
取ることができます。

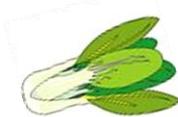
カルシウムを多く含む食品



牛乳コップ 1杯(180g)
200mg



木綿豆腐1/4丁(75g)
65mg



チンゲンサイ1株(80g)
80mg



納豆1パック(50g)
45mg



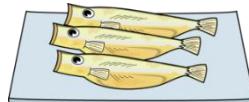
小松菜1/4束(80g)
140mg



切り干し大根1/4袋(10g)
50mg



ヨーグルト1個 (130g)
160mg



焼きししゃも3尾(50g)
180mg



うなぎ蒲焼1串(100g)
150mg



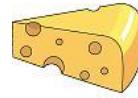
乾燥ひじき 大さじ1(5g)
50mg



いりごま小さじ1(3g)
36mg



干しエビ3尾(9g)
640mg



プロセスチーズ(20g)
130mg

寝る子は育つ！？

吸収したカルシウムを効率よく利用するには、適度な運動が必要。
そして、成長期にはしっかりと睡眠を取ることも大切です。
私たちの骨を成長させ、からだを大きくする「成長ホルモン」は寝て
いるときに分泌されるからです。



※参考資料：栄養素の通になる/女子栄養大学出版部

製品に関するお問い合わせ : 0120-936-329 (平日10時～17時、土・日・祝日休み)