



일반 식품의 칼슘 함량



다음은 다양한 식품의 칼슘 함량 목록입니다.

1회 제공량은 평균 1인분 기준이며 칼슘 함량은 대략적인 수치입니다.*

우유 및 우유 음료

식품(200ml)	칼슘(mg)
반탈지유	240
무지방우유	244
우유	236
밀크쉐이크	360
양 우유	380
코코넛 우유	54
비강화 두유	26
두유 (칼슘*)	240
쌀	22
귀리 우유	16
아몬드 우유	90

요거트

식품 (150g)	칼슘(mg)
향 첨가 요거트	197
과일 조각 첨가 요거트	169
천연 요거트	207

치즈

식품	서빙 (g)	칼슘(mg)
단단한 치즈 (예: 체다, 파마산, 에멘탈, 그뤼에르)*	30	240
신선한 치즈 (예: 코티지 치즈, 리코타, 마스카포네)	200	138
부드러운 치즈 (예: 브리, 카망베르)	60	240
페타(치즈)	60	270
모짜렐라	60	242
크림 치즈	60	180

크림 & 디저트

식품	서빙	칼슘(mg)
크림, 더블 휘핑크림	30ml	21
크림	30ml	21
우유, 바닐라로 만든 커스타드	120g	111
바닐라 아이스크림	100g	124
바닐라 푸딩	120g	120
쌀 푸딩	200g	210
팬케이크	80g	62
치즈 케익	200g	130
와플	80g	47

육류, 생선 및 달걀

식품	서빙 (g)	칼슘(mg)
계란	50	27
붉은 고기	120	7
닭	120	17
생선 (예: 대구, 송어, 청어, 방어)	120	20
통조림 참치	120	34
기름에 절인 정어리 통조림	60	240
훈제 연어	60	9
새우	150	45

콩 및 렌틸콩

식품	서빙 (g)	칼슘(mg)
렌틸 콩	80 조리하지 않은 200 조리한	40
병아리콩	80 조리하지 않은 200 조리한	99
흰콩	80 조리하지 않은 200 조리한	132
팥	80 조리하지 않은 200 조리한	93
녹색/프랑스 콩	900 조리한	50

전분이 풍부한 음식

식품	서빙 (g)	칼슘(mg)
(조리한) 파스타	180	26
(삶은) 백미	180	4
(삶은) 감자	240	14
흰 빵	40(슬라이스)	6
통밀 빵	40(슬라이스)	12
뮤즐리 (시리얼)	50	21
난	60	48

과일

식품	서빙 (g)	칼슘(mg)
오렌지	150	60
사과	120	6
바나나	150	12
살구	120(3조각)	19
건포도 (말린 구스베리)	120	72
말린 무화과	60	96
건포도 (말린 포도)	40	31

채소

식품	서빙 (g)	칼슘(mg)
상추	50	19
케일, 콜라드 그린 (Collard Greens)	50 (조리하지 않은)	32
박초이(Bok Choy/Pak Choi)	50 (조리하지 않은)	20
곰보/오크라(Gombo/Okra)	120 (조리하지 않은)	77
크레스(Cress)	120 (조리하지 않은)	188
대황	120 (조리하지 않은)	103
당근	120 (조리하지 않은)	36
토마토	120 (조리하지 않은)	11
브로콜리	120 (조리하지 않은)	112

견과류 및 씨앗

식품	서빙 (g)	칼슘(mg)
아몬드	30	75
호두	30	28
헤이즐넛	30	56
브라질 너트	30	28
참깨	30	22
타히니(Tahini) 페이스트	30	42

가공 식품

식품	서빙 (g)	칼슘(mg)
키시(Quiche) (치즈, 계란)	200	212
치즈 오믈렛	120	235
파스타와	330	445
피자	300	378
라자냐	300	228
치즈버거	200	183

기타

식품	서빙 (g)	칼슘(mg)
두부	120	126
미역	100	70
와카메(Wakame)	100	150

*나열된 식품에 제공된 칼슘 함량은 근사치이며, 칼슘 함량은 식품에 따라 다릅니다. 생산 방법 또는 브랜드. 나열된 식품 중 일부는 일부 국가에서 칼슘이 풍부한 제품으로 제공될 수 있습니다. (예: 비유제품 음료, 시리얼, 빵).

©2022 국제 골다공증 재단

식단에서 충분한 칼슘을 섭취하고 있는지 확인하세요! 해당 국가의 칼슘 권장 사항을 확인하거나 방문하십시오.
<https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/calcium>

