

칼슘과 건강 Calcium and your health

왜 칼슘이 필요한가?

칼슘은 뼈와 이의 구성 요소의 하나입니다. 어릴 때 충분한 칼슘을 섭취하면 골격이 튼튼하게 형성됩니다. 나이가 들어서도 칼슘을 충분히 섭취하면 뼈를 튼튼하게 유지하고 골 손실을 늦출 수 있습니다. 칼슘은 또한 근육, 신경 및 호르몬이 정상적으로 작용하도록 돕습니다.

칼슘을 하루에 얼마나 섭취해야 하나?

연령	권장량	상한
생후 0-6 개월	200mg	1000mg
생후 6-12 개월	260mg	1500mg
1-3 세	700mg	2500mg
4-8 세	1000mg	2500mg
9-18 세*	1300mg	3000mg
19-50 세*	1000mg	2500mg
51-70 세	남성: 1000mg 여성: 1200mg	2000mg
70 세 초과	1200mg	2000mg

mg = 밀리그램

*임신기 및 수유기 포함

어떤 식품에 칼슘이 들어 있나?

칼슘이 풍부한 식품은 다음과 같습니다:

- 우유 및 유제품(요구르트, 치즈 등)
- 식물성 강화 음료(대두, 귀리, 아몬드 등)
- 황산칼슘으로 만든 두부
- 연어, 정어리 등, 뼈 있는 생선 통조림

칼슘의 다른 공급원은 다음과 같습니다:

- 아몬드, 참깨 등 견과 및 씨앗
- 흰강낭콩, 흰콩 등의 콩

- 푸른 채소(오クラ, 청경채, 카이란 등), 잎채소(케일, 루꼴라, 순무잎 등), 해조류(다시마, 미역 등)

칼슘 필요를 충족하는 것을 목표로 매일 이런 식품을 몇 가지씩 섭취하십시오. 칼슘이 풍부한 식품을 매일 섭취하지 않으면 필요량을 충족하기 어려울 수 있습니다.

식품에서 섭취하는 칼슘이 얼마나 되나?

식품에서 흡수되는 칼슘의 양은 여러 요소의 영향을 받습니다. 우리 몸은 유년기 및 임신기처럼 뼈가 성장하는 시기에 자연적으로 칼슘을 더 많이 흡수합니다. 비타민 D 는 우리 몸이 식품에서 칼슘을 흡수하는 것을 도와줍니다. 비타민 D 를 충분히 섭취하는 방법을 알아보려면 [HealthlinkBC File 68n 비타민 D 와 건강](#)을 읽어보십시오.

식이 보충제를 꼭 먹어야 하나?

아래의 식품 공급원표를 사용하여 식품에서 섭취하는 칼슘의 양을 알아보십시오. 제품 라벨이 붙은 식품의 경우, 영양성분표를 참조하여 해당 식품에 함유된 칼슘의 양을 확인하십시오. 캐나다골다공증협회(Osteoporosis Canada) 웹사이트에서 칼슘 계산기를 사용할 수도 있습니다: <https://osteoporosis.ca/calcium-calculator/>. 칼슘을 충분히 섭취하지 않을 경우, 칼슘이 함유된 식품을 더 많이 섭취하십시오. 식품에서 칼슘을 충분히 섭취하기가 어려울 경우, 칼슘 필요를 충족해주는 식이 보충제를 먹어야 할 수도 있습니다.

자신에게 가장 적합한 식이 보충제의 종류 또는 양에 관해 의문이 있을 경우, 영양사, 약사 또는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

자세히 알아보기

- 특정 식품의 칼슘 함량: [캐나다 영양 파일\(Canadian Nutrient File\)](#)

영양에 관해 더 자세히 알아보려면 **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사와 상담하십시오.

칼슘 함유 식품

식품	섭취량	칼슘(mg)
우수한 칼슘 공급원 (250mg 이상)*		
우유	250mL(1 컵)	310
식물성 강화 음료(대두, 아몬드, 귀리 등)**	250mL(1 컵)	310
강화 오렌지 주스	250mL(1 컵)	310
치즈 - 모차렐라, 체다 등의 세미하드	50g(1½oz)	300-450
버터밀크	250mL(1 컵)	300
정어리 - 대서양 - 뼈 있는 통조림	75g(2½oz)	286
치즈 - 리코타	125mL(1/2 컵)	270-350
케피르	250mL(1 컵)	267
두부 - 황산칼슘으로 만든 것	150g(5oz)	220-400
요구르트	175g(3/4 컵)	200-390
우수한 칼슘 공급원 (150-249mg)*		
연어 - 핑크 - 뼈 있는 통조림	75g(2½oz)	212
팻콩 - 익힌 것	175mL(3/4 컵)	207
칼슘 공급원 (50-149mg)*		
템페 - 익힌 것	150g(5oz)	144
치아씨	30mL(2 큰술)	136
타히니(참깨 버터)	30mL(2 큰술)	130
흰강낭콩 - 익힌 것	175mL(3/4 컵)	119
아몬드 버터	30mL(2 큰술)	113
강꼬치고기	75g(2½oz)	106
순무잎 - 익힌 것	125mL(1/2 컵)	104
코티지 치즈 - 1%	125mL(1/2 컵)	100
아몬드 - 드라이 로스트	60mL(1/4 컵)	94
흰콩 - 익힌 것	175mL(3/4 컵)	93
겨자잎 또는 배추/청경채 - 익힌 것	125mL(1/2 컵)	86
문어	75g(2½oz)	80
조개	75g(2½oz)	69
난	작은 것 1 개(100g)	72
해초 - 다시마 - 날것	125mL(1/2 컵)	71
오크라 - 익힌 것	125mL(1/2 컵)	65
해초 - 미역 - 날것	125mL(1/2 컵)	63
빵	2 조각(70g)	60
병아리콩 - 익힌 것 또는 통조림	175mL(3/4 컵)	58
빙어 - 구운 것	75g(2½oz)	58
케일 - 날것	125mL(1/2 컵)	53
오렌지	중간 것 1 개	52

mL = 밀리리터, g = 그램

자료 출처: [캐나다 영양 파일](#)

*위 분류는 캐나다의 영양 성분 표시에 대한 식품 라벨 규정에 따른 것입니다

**식물성 강화 음료는 2 세 미만 아동에게는 권장되지 않습니다