



칼슘과 건강 Calcium and Your Health

왜 칼슘이 필요한가?

칼슘은 튼튼한 뼈와 치아를 구성하는 요소 중 하나입니다. 어려서부터 칼슘을 충분히 섭취하면 뼈가 튼튼해지는 데 도움이 됩니다. 나이가 들어서 칼슘을 충분히 섭취하면 뼈를 튼튼히 유지하고 골 손실을 늦추는 데 도움이 됩니다. 또한 근육, 신경, 호르몬이 제대로 작동하도록 돕습니다.

일일 칼슘 권장량은 얼마인가?

권장 칼슘량은 음식 섭취와 각종 영양제에서 섭취한 양을 모두 포함한 양입니다.

연령	권장량
0~6개월	200mg
6~12개월	260 mg
1~3세	700 mg
4~8세	1000 mg
9~18세*	1300 mg
19~50세*	1000 mg
51~70세	남성: 1000 mg 여성: 1200 mg
70세 이상	1200 mg

mg = 밀리그램

* 임신 또는 모유 수유 여성 포함

칼슘은 어떤 음식에 들어 있나?

고칼슘이 함유된 음식은 다음과 같습니다:

- 요거트, 치즈 등 우유 및 유제품
- 강화 두유와 같은 식물성 강화 음료
- 황산칼슘으로 만든 두부
- 연어, 정어리 등 뼈가 있는 통조림 생선

기타 칼슘 공급원은 다음과 같습니다:

- 아몬드, 참깨 등 견과류 및 씨
- 흰색 강낭콩 등 콩류
- 케일, 배추 등 짙은 녹색 야채

칼슘 일일 권장량을 충족하기 위해 자신의 식단에 칼슘 식품 몇 가지를 포함시키십시오. 고칼슘 음식을 매일 먹지 않는다면 개인의 필요량을 충족시키기 어려울 수도 있습니다.

무엇이 칼슘 흡수량에 영향을 주나?

많은 요인들이 체내 칼슘 흡수량에 영향을 미칩니다. 유년기 및 임신기와 같이 뼈가 성장하는 동안 몸은 자연스럽게 더 많은 칼슘을 흡수합니다. 비타민 D를 충분히 섭취하면 식품을 통한 칼슘 흡수력을 높일 수 있습니다.

영양제를 복용해야 하나?

아래 식품표를 통해 자신이 식품을 통해 얼마나 많은 칼슘을 섭취하고 있는지 알아보십시오. 라벨이 있는 식품의 경우 영양표를 참조하여 식품의 칼슘 함유량을 확인하십시오. 캐나다 골다공증 협회 웹사이트에서 칼슘 계산기를 사용할 수도 있습니다(자세한 내용은 아래 추가 정보 참조). 칼슘을 충분히 섭취하지 않고 있다면 칼슘이 함유된 식품을 더 많이 드십시오. 음식을 통해 충분한 칼슘 섭취가 어렵다면 영양제 복용을 통해 필요한 칼슘을 보충할 수 있습니다.

다수의 종합 비타민제에는 칼슘과 비타민 D가 모두 들어 있습니다. 종합 비타민제를 복용하는 경우 칼슘 성분이 있는지 라벨을 확인하십시오. 식품과 영양제를 통해 권장 섭취량 이상으로 칼슘을 섭취하지 마십시오.

적정 칼슘 섭취량 및 영양제 종류에 대한 질문이 있는 경우 영양사, 약사 또는 의료서비스 제공자에게 문의하십시오.

추가 정보

- [HealthLinkBC File #68n](#) 비타민 D와 건강
- [골다공증 캐나다 협회 칼슘 계산기](#)
- 특정 식품의 칼슘 함량: [캐나다인 영양소 파일](#)
- 영유아 수유 지침:
 - [육아 안내서\(Baby's Best Chance\)](#)
 - [아기의 걸음마\(Baby's First Steps\)](#)

영양 정보에 대한 자세한 내용은 8-1-1 번으로 전화하여 공인 영양사와 상의하십시오.

칼슘 함유 식품

식품	섭취량	칼슘 함량(mg)
최우수 칼슘 공급원(250mg 이상)*		
말린 생선, 빙어	35g (1 oz)	560
치즈, 체다 및 모짜렐라 등 약간 단단한 것	50g(1 ½ oz)	365
우유	250mL(1 컵)	310
대두, 아몬드 또는 오트 등 식물성 강화 음료**	250mL(1 컵)	310
강화 오렌지 주스	250mL(1 컵)	310
버터밀크	250mL(1 컵)	300
정어리, 대서양산, 뼈 통조림	75g(2 ½ oz)	286
요거트	175g(3/4 컵)	272
커피어	250mL(1 컵)	267
황산칼슘으로 만든 두부	150g(5 oz)	256
우수 칼슘 공급원(150 ~ 249mg) *		
연어, 핑크, 뼈 통조림	75g(2 ½ oz)	212
에다마메(팥콩), 익힌 것	175mL(3/4 컵)	207
고등어, 통조림	75g(2 ½ oz)	181
당밀	15mL(1tbsp)	179
칼슘 공급원(50 ~ 149mg) *		
템페, 조리된 것	150g(5 oz)	144
치아씨	30mL(2 티스푼)	136
타히니(참깨 버터)	30mL(2tbsp)	130
흰콩, 익힌 것	175mL(3/4 컵)	119
아몬드 버터	30mL(2tbsp)	113
순무, 익힌 것	125mL(1/2 컵)	104
아몬드, 구운 것	60mL(1/4 컵)	94
흰색 강낭콩	175mL(3/4 컵)	93
겨자잎, 익힌 것	125mL(1/2 컵)	87
배추/청경채, 익힌 것	125mL(1/2 컵)	84
문어	75g(2 ½ oz)	80
코티지 치즈, 1%	125mL(1/2 컵)	73
연체류, 조개	75g(2 ½ oz)	69
난(납작한 빵)	작은 크기 1 개(100g)	69
오크라, 익힌 것	125mL(1/2 컵)	65
미역, 와카메, 날 것	125mL(1/2 컵)	63
빵	2 조각(70g)	60
병아리콩, 익힌 것 또는 통조림	175mL(3/4 컵)	59
오렌지	중간 크기 1 개	52
케일, 날 것	125mL(1/2 컵)	53
미역, 한천, 말린 것	125mL(1/2 컵)	50

mL= 밀리리터, g= 그램, tbsp = 작은술, mg = 밀리그램

출처: 캐나다인 영양 파일 2015

*카테고리는 영양소 클레임과 관련한 캐나다 식품 라벨 규정을 기반으로 합니다

**식물성 강화 음료는 2 세 미만의 어린이에게는 권장되지 않습니다