



# カルシウム自己チェック表

1～10の設問の回答に○をつけ得点を合計してください。

合計点数に40をかけると、おおよその1日あたりのカルシウム摂取量が計算できます。

		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳を毎日どのくらい飲みますか？ (目安量:コップ1杯200ml)	ほとんど飲まない	月1-2回	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？ (目安量:小1カップ)	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
3	チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？ (目安量:6Pチーズ1個)	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？ (目安量:納豆1パック)	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？(目安量:豆腐1/4丁、豆乳コップ1杯)	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？(目安量:おひたし小鉢1杯)	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7	海藻類をよく食べますか？ (目安量:ひじきの煮物小鉢1杯)	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日		
8	シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚をよく食べますか？(目安量:シシャモ3~4尾)	ほとんど食べない	月1-2回	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	
9	しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？ (目安量:ちりめんじゃこ大さじ3杯)	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10	朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？		1日1-2食		1日2-3食	きちんと3食	

石井他 Osteoporosis Japan 2005;13:497-502

合計  
点数

× 40 =

カルシウム  
量 (mg)

以下に当てはまる項目がある方は要注意！

- ①運動をする習慣がなく、体を動かすことがおっくうに感じる
- ②天気のよい日でもあまり戸外に出ない
- ③最近4cm以上背が縮んだ、あるいは背中が曲がってきた

お食事だけでなく、運動や適度な日光浴(15~30分程度)も骨を元気にするための大事な要素です。  
自覚症状のある方は速やかに受診しましょう。

## カルシウム自己チェック表の食品の目安量

チェック表に記載の際、1回あたりに食べる量の目安として参考にしてください。

 <p>牛乳 コップ1杯 200ml カルシウム 220mg</p>	 <p>ヨーグルト 1カップ 100g カルシウム 120mg</p>
 <p>チーズ 6Pサイズ1個20g カルシウム 126mg</p>	 <p>納豆 1パック 50g カルシウム 45mg</p>
 <p>豆腐(木綿) 1/4丁100g カルシウム 93mg</p>	 <p>調整豆乳 200ml カルシウム 62mg</p>
 <p>小松菜おひたし 小鉢1杯 70g カルシウム 105mg</p>	 <p>ひじき煮物 小鉢1杯 70g カルシウム 67mg</p>
 <p>焼きししゃも 4尾 50g カルシウム 180mg</p>	 <p>ちりめんじゃこ 大さじ3杯 15g カルシウム 78mg</p>

### 1日のカルシウムの推奨量(日本人の食事摂取基準2020年版)

推奨量	18-29歳	30-74歳	75歳~	耐容上限量
男性	800mg	750mg	700mg	2500mg
女性	650mg	650mg	600mg	