



カルシウム足りていますか？



今回は骨粗鬆症予防として「カルシウム自己チェック表」を紹介し
普段、カルシウムを十分にとれているか確認してみましょう！

カルシウム自己チェック表

		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？ ◇1回量：コップ1杯（160ml）	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？ ◇1回量：ヨーグルト1個（100g）	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？ ◇1回量：スキムミルク 大さじ1.5杯（10g） チーズ1切（20g）	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？ ◇1回量：納豆1パック、煮豆 小鉢1杯、きな粉 大さじ2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	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？ ◇1回量：豆腐1/4丁、がんも小1個、厚揚げ小1枚	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？ ◇1回量：お浸しで小鉢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？	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、丸ごといわしなど骨ごと食べられる魚をよく食べますか？ ◇1回量：シシャモ・丸干しいわし2尾	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	
9	しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？ ◇1回量：しらす干し、干しえび1つかみ	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3食を食べますか？		1日 1～2食		欠食 が多い	きちんと 3食	
					合計		点

合計点数

×40 =

カルシウム量

mg

引用：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015版

合計点数に40をかけた値が、1日当たりのカルシウム摂取量の推定値となります。

カルシウムの推奨量は

30歳以上の男性では750mg、女性では650mg

75歳以上の男性では700mg、女性では600mgとされています。（日本人の食事摂取基準2020年版）様々な食品からバランスよく摂取するように心がけてみましょう！