



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」を紹介します
 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！