



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)

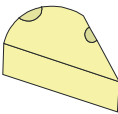
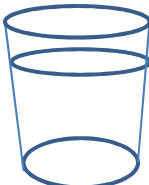
以下に当てはまる項目がある方は要注意！

- 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。

 牛乳 コップ1杯 200ml カルシウム 227mg	 ヨーグルト 1カップ 100g カルシウム 120mg
 チーズ 6Pサイズ1個17g カルシウム 107mg	 納豆 1パック 40g カルシウム 36mg
 豆腐(木綿) 1/4丁100g カルシウム 93mg	 調整豆乳 200ml カルシウム 62mg
 小松菜おひたし 小鉢1杯 70g カルシウム 105mg	 ひじきの炒め煮 小鉢1杯 70g カルシウム 70mg
 焼きししゃも 4尾 50g カルシウム 180mg	 しらす干し 大さじ3杯 15g カルシウム 42mg

1日のカルシウムの推奨量(日本人の食事摂取基準2025年版)

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