

足りている？足りていない？

カルシウム自己チェック表

1～10の設問の回答に記載されている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	得点
1	牛乳を毎日どのくらい飲みますか？ (1回量:牛乳 コップ1杯)	ほとんど 飲まない	週 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	
2	カップヨーグルトをよく食べますか？ (1回量:ヨーグルト1個)	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:個包装チーズ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・納豆などの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(わかめ、ひじきなど)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、丸干しいわしなど、骨ごと食 べられる魚を食べますか？ (1回量:シシャモ2尾)	ほとんど 食べない	週 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？(1回量: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 食しか食べない(1点)、欠食することが多い (2点)、1日3食きちんと食べる(3点)					

参考:石井、石田他 Osteoporosis Japan 2005;13:497-502

得点の合計

×40＝ おおよその
カルシウム量(mg)

【参考】カルシウムの推奨量（日本人の食事摂取基準(2025年版)より）

	15～29歳	30～74歳	75歳以上
男性	800mg	750mg	750mg
女性	650mg	650mg	600mg

推奨量を目安に食事からカルシウムをとるようにしましょう。