

カルシウム自己チェック表を利用して、普段のカルシウム摂取状況を確認してみましょう。

カルシウム自己チェック表

質 問		0 点	0.5 点	1 点	2 点	4 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 (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・丸干しいわし 2 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、干しエビなど小魚類を食べますか？ ● 1 回量：しらす干し、干しエビ 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 日に 3 食を食べますか？			1 日 1～2 食 (1 点)	欠食が多い (2 点)	きちんと 1 日 3 食 (3 点)

合計 点

カルシウム自己チェック表結果の見方

A	20 点以上	良い	1 日に必要な 800 mg 以上摂れています。 このまま バランスのとれた食事 を続けましょう。
B	16～19 点	少し足りない	1 日に必要な 800 mg に少し足りません。 20 点になるよう、 もう少しカルシウム を摂りましょう。
C	11～15 点	足らない	1 日 600 mg しか摂れていません。 このままでは、骨がもろくなっていきます。あと 5～10 点 増やして 20 点になるよう、 毎日の食事 を工夫しましょう。
D	8～10 点	かなり足らない	必要な量の半分以上しか摂れていません。 カルシウムの多い食品 を今の 2 倍 摂るようになんげりま しょう。
E	0～7 点	全く足らない	カルシウムがほとんど摂れていません。 このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。 食事をきちんと見直し ましょう。



出典：石井光一，上西一弘，オステオポロシスジャパン 13(2)，497-502，2005

