

# 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800mg以上摂れています。 このまま <b>バランスのとれた食事</b> を続けましょう。
B	16～19点	少し足りない	1日に必要な800mgに少し足りません。 20点になるよう、 <b>もう少しカルシウム</b> を摂りましょう。
C	11～15点	足りない	1日600mg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、 <b>毎日の食事を工夫</b> しましょう。
D	8～10点	かなり足りない	必要な量の半分以下しか摂れていません。 <b>カルシウムの多い食品</b> を今の <b>2倍</b> 摂るようがんばりましょう。
E	0～7点	全く足りない	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。 <b>食事をきちんと見直し</b> 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

