

# カルシウムチェック表



1～10 の設問の回答に○をつけ得点を合計してください。

		0点	0.5点	1点	2点	4点
1	牛乳を毎日どれくらい飲みますか？ (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	チーズ糖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: ほうれん草のおひたし小鉢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: ちりめんじゃこ大きじ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		欠食が 多い	きちんと 3食
当てはまった数						
点数						

合計点数

× 40 =

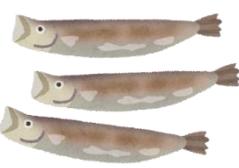
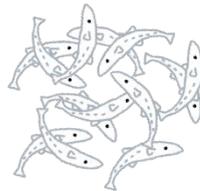
カルシウム量

mg

合計点数	判定	コメント
20点以上	良い	1日に必要な800mg以上とれています。 このままバランスのとれた食事を続けましょう。
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、もう少しカルシウムを摂りましょう。
11～15点	足りない	1日に600mgしかとれていません。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。
8～10点	かなり足りない	必要な量の半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を 今の2倍とるようにしましょう。
0～7点	まったく足りない	カルシウムがほとんどとれていません。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。

# 1日の目標は 800 mg

## カルシウムの目安量

 <p>牛乳 コップ1杯 200ml</p> <p><b>220 mg</b></p>	 <p>チーズ 6Pサイズ1個 20g</p> <p><b>126 mg</b></p>
 <p>ヨーグルト 1カップ 100g</p> <p><b>126 mg</b></p>	 <p>納豆 1パック 50g</p> <p><b>45 mg</b></p>
 <p>豆腐(木綿) 1/4丁 100g</p> <p><b>93 mg</b></p>	 <p>豆乳 200ml</p> <p><b>62 mg</b></p>
 <p>ひじきの煮物 小鉢1杯 70g</p> <p><b>67 mg</b></p>	 <p>小松菜のおひたし 小鉢1杯 70g</p> <p><b>105 mg</b></p>
 <p>ししゃも 4尾 50g</p> <p><b>180 mg</b></p>	 <p>ちりめんじゃこ 大きじ3杯 15g</p> <p><b>78 mg</b></p>

日本食品標準成分表 2020年版

### 食事

カルシウムの吸収を促進する



ビタミンD ビタミンK  
をしっかりとり

### 運動

運動をすると重力が  
刺激となって  
骨形成を高めます



### 日光浴

ビタミンDは、日光  
中の紫外線によって  
皮膚で作られます

