



# 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下さい。  
 おおよそ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	チーズなど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、厚揚げなどの大豆製品をよく食べますか？ (目安量：豆腐1/4丁、豆乳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	
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食を食べていますか？	1日1～2食しか食べない (1点) 1日3食きちんと食べる (3点)	欠食することが多い (2点)				

石井他 Osteoporosis Japan 2005;13:497-502



合計

点

- A. 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。
- 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、もう少しカルシウムを取りましょう。
- C. 11～15点  足りない  1日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。
- D. 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。

# カルシウムをとろう



## ○カルシウムの豊富な食品

### 【ポイント】

牛乳は普通牛乳よりも、低/無脂肪乳の方がカルシウムを多く含んでいます！

食品名

低脂肪牛乳

プロセスチーズ

いわしの煮干し

干しえび

丸干しいわし

例

一食の  
目安量  
カルシウム  
含有量



1杯(200ml)  
260mg



スライス  
2枚(36g)  
230mg



4本(10g)  
220mg



大さじ1/2  
(3g)  
210mg



1尾(40g)  
180mg

乾燥ひじき

小松菜

モロヘイヤ

ししゃも

あゆ(養殖)

わかさぎ



1/3カップ  
(15g)  
150mg



1/4束  
(75g)  
130mg



1/2束  
(50g)  
130mg



生干し3尾  
(36g)  
130mg



1尾(45g)  
110mg



4尾(24g)  
110mg

ヨーグルト  
(無脂無糖)

青汁(ケール)

がんもどき

木綿豆腐

ごま

大根の葉



1カップ  
(80g)  
110mg



1包(7g)  
84mg



1個(30g)  
81mg



1/4丁  
(75g)  
70mg



大さじ1/2  
(4.5g)  
54mg



生20g  
52mg

## ○ビタミンDの豊富な食品

ビタミンDは食事からのカルシウムの吸収をしやすくするだけでなく、血液中のカルシウムのバランスを整え、骨の健康を保ちます！！

食品名

さけ

さんま

うなぎ(蒲焼)

かれい

いわし

例

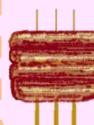
一食の  
目安量  
ビタミンD  
含有量



1切れ  
(100g)  
32.0μg



1尾  
(100g)  
16.0μg



1/2串  
(80g)  
15.2μg



1切れ  
(100g)  
13.0μg



1尾  
(40g)  
12.8μg

## ○ビタミンKの豊富な食品

ビタミンKはカルシウムを取り込み、骨を丈夫にする働きがあります。また、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きもあります。

食品名

ひきわり納豆

モロヘイヤ

納豆

小松菜

春菊

例

一食の  
目安量  
ビタミンK  
含有量



1パック  
(50g)  
470μg



1/2束(50g)  
320μg



1パック  
(50g)  
300μg



1/4束  
(75g)  
160μg



1/4束  
(50g)  
130μg

## ○1日のカルシウムの推奨量(日本人の食事摂取基準2020年版)

推奨量	男性	女性
18-29歳	800mg	650mg
30-74歳	750mg	650mg
75歳以上	700mg	600mg
耐容上限量	2500mg	