

あなたのカルシウムは足りていますか？

1～10の設問の回答に○をつけて点数を合計してください。

合計点数に40をかけると、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。



設問	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？	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	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？	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？	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、かんも、厚揚げなどの大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	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？	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 海そう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？	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4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？	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日2-3食	きちんと3食	
合計点数						

引用：石井、上西他、Osteoporosis Japan 2005; 13: 497-502

合計点数 カルシウム量 (mg)

$$\boxed{} \times 40 = \boxed{}$$

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）

	18～29歳	30～74歳	75歳～	耐容上限量
男性	800mg	750mg	700mg	2500mg
女性	650mg	650mg	600mg	

【身近な食品のカルシウム含有量】



牛乳200ml
220mg



ヨーグルト100g (1個)
120mg



チーズ60g (1個)
84mg



納豆50g (1パック)
45mg



木綿豆腐100g
120mg



小松菜70g (小鉢)
119mg



ひじき10g (小鉢)
140mg



煮干し10g (5尾)
220mg