

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	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	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	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？	ほとんど食べない	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	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	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	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	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							

【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

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

合計点数

× 40 =

カルシウム量 (mg)



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	