カルシウム自己チェック表

		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	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、がんも、厚揚げなど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？	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？	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	

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	少し少ない	1日に必要な800mgに少し足りません。 20点以上になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。
11～15点	足りない	1日に600mg程度とれています。このままでは骨がもろくなる可能性があります。あと5～10点増やして20点以上になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。
8～10点	かなり足りない	必要な量の半分程度とれています。カルシウムの多い食品を今より多くとるようにしましょう。
0～7点	まったく足りない	カルシウムがあまりとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。毎日の食事を見直しましょう。

日本骨粗鬆症学会：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版参照