

食とけんこう

骨粗しょう症予防のための食生活

やってみよう！カルシウム自己チェック！



- 1～10の設問の回答に○をつけて得点の合計を出します。
合計点数に40をかけると、おおよその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	チーズ等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：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食を食べてますか？		1日 1～2食		欠食が 多い	きちんと 3食	

●カルシウム自己チェック表 (骨粗鬆症の予防と治療ガイドラインより)



合計 _____ 点

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL: https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



●判定表

合計点数	判定	コメント
20 点以上	良い	1日に必要な 800 mg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 600 mg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。

※合計点数に 40 をかけると、おおよその 1 日あたりのカルシウム摂取量が計算できます。

合計
点数

$$\times 40 = \text{カルシウム量(mg)}$$

●カルシウム・推奨量 (mg/日)「日本人の食事摂取基準 (2020 年版)」

年齢	男性	女性	耐容上限量
18～29 (歳)	800	650	2,500
30～74 (歳)	750	650	2,500
75 以上 (歳)	700	600	2,500



- ・推奨量：不足しないために目指して摂取したい量
- ・耐容上限量：この値以上の量を摂取すると過剰摂取による潜在的な健康障害のリスクあり



●1 回あたりの食べる量の目安は？

牛乳 ^{コップ} 1 杯 200ml →カルシウム 220mg	納豆 1パック 50g → カルシウム 45mg
ヨーグルト 1カップ [°] 100g →カルシウム 120mg	ひじきの煮物 1鉢 1杯 70g→ カルシウム 67mg
6P チーズ [°] 1 個 20g →カルシウム 126mg	焼きシヤモ 4 尾 50g →カルシウム 180mg

女性限定～5年に1度のチャンス～骨粗しょう症予防検診のご案内

ご自身の骨の状態、気になりますか？

骨粗しょう症予防のために簡単にできる“コツ”も知ることができる検診です！

日時：**令和5年6月17日(土) 午前9時～正午** ※時間指定はできません

対象者：令和5年4月2日～令和6年4月1日の間に

30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性市民の方
(※すでに骨粗しょう症と診断された方または経過観察の方は除く)

会場：稲城市保健センター

内容：超音波による骨量測定、保健師・管理栄養士による検診結果の見方、骨粗しょう症の予防について(講話)、栄養相談(検査結果が「要指導」となった方)

定員：**100**名(申込み多数の場合は、抽選)

申込方法：保健センターにハガキ・封書・窓口持参、LoG0 フォーム申請のいずれかの方法でお申込みください。

締め切り：令和5年5月15日(月)