

イ ル カ 通 信



No.



カルシウム自己チェック表



①牛乳を毎日どのくらい飲みますか？
(1回量：牛乳コップ1杯)

②ヨーグルトをよく食べますか？
(1回量：ヨーグルト1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？
(1回量：スキムミルク大2. チーズ1切)

④大豆、納豆など豆類を食べますか？
(1回量：納豆1p. 煮豆小鉢1杯. きな粉大2杯)

⑤豆腐、がんも、厚揚げなどの大豆製品をよく食べますか？
(1回量：豆腐1/4丁. がんも小1厚揚げ1/4枚)

⑥ほうれん草、小松菜、チンゲン菜など青菜をよく食べますか？
(1回量：お浸し小鉢1杯)

⑦海藻類をよく食べますか？

⑧ししゃも、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？
(1回量：ししゃも. 丸干しいわし2尾)

⑨シラス干し、干し海老など小魚類を食べますか？
(1回量：シラス干し. 干し海老1つかみ)

⑩朝食、昼食、夕食と3食食べますか？

	0点	0.5点	1点	2点	4点
①	ほぼ飲まない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日
②	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	ほぼ毎日2個
③	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	2種以上毎日
④	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	2種以上毎日
⑤	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	2種以上毎日
⑥	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	2種以上毎日
⑦	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	—
⑧	ほぼ食べない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日
⑨	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	2種以上毎日
⑩	1日1~2食しか食べない 1点 1週間のうち、欠食することが多い 2点 1日3食きちんと食べる 3点				合計 点

合計点数	判定	コメント
20点以上	良い	1日に必要な800mg以上摂れています。バランスの摂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。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600mgしか摂れてません。骨がもろくなるので、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摂れていません。今の2倍、摂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摂れていない為、骨が折れやすくなってしまい危険です。