

カルシウム自己チェック表

氏名 _____

		0点	0.5点	1点	2点	4点
①	牛乳をどのくらい飲みますか？ [牛乳コップ1杯（160ml）]	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？ [ヨーグルト1個（100g）]	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	チーズなどの乳製品やスキムミルクをよく食べますか？ [スキムミルク大さじ1.5杯、チーズ1切（20g）]	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？ [納豆1パック、煮豆小鉢1杯、きなこ大さじ2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
⑤	豆腐、厚揚げなどの大豆製品をよく食べますか？ [豆腐1/4丁、がんも小1個、厚揚げ小1枚]	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、小松菜などの青菜をよく食べますか？ [おひたしで小鉢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？ [お味噌汁、酢の物など]	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	
⑧	シシャモなど骨ごと食べられる魚をよく食べますか？ [シシャモ・丸干しイワシ2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	シラス干し、干しエビなど小魚類をよく食べますか？ [シラス干し・干しエビ1つかみ]	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3食を食べますか？		1～2食		欠食する ことが多い	1日3食
		× 0点	× 0.5点	× 1点	× 2点	× 4点
かけ算の合計点数						
全部の合計		_____点				