

参考：カルシウム自己チェック表 20点以上:よい 16~19点:少し足りない 11~15点:足りない 8~10点:かなり足りない 0~7点:まったく足りない

項目	0点	0.5点	1点	2点	4点
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. チーズなど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、干しえび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	1日3食（3点）

石井光一、ほか。Osteoporosis Jpn2005;13:497 - 502.