

# 日頃の心がけが大切！ 骨粗鬆症を予防しよう

## 骨粗鬆症とは

骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨の量が減ると、くしゃみや咳をしただけでも骨折してしまう恐れがあります。

## あなたは大丈夫？ 骨粗鬆症セルフチェック

- 最近身長が縮んだ、または背中が丸くなってきた
- 些細なことで骨折をしたことがある
- 家族に骨粗鬆症の人がいる
- 運動や外出をする機会が少ない
- 閉経を迎えた(女性)
- 1日、日本酒で3合以上※飲酒をする  
※ビールでは中瓶3本以上、ワインではグラス5杯以上
- どちらかといえばやせ型である
- 煙草をよく吸う

1つでも当てはまれば、骨粗鬆症になる可能性があります

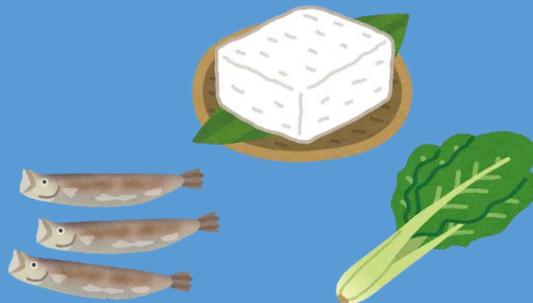
予防法  
その1

# バランスの良い食事

1日3食規則正しく、バランスの良い食事を取りましょう

## カルシウム

乳製品、魚介類  
大豆・大豆製品  
野菜・海藻類



## ビタミンD

カルシウムの吸収を  
促進し、骨の形成を助ける



魚類・きのこ

## ビタミンK

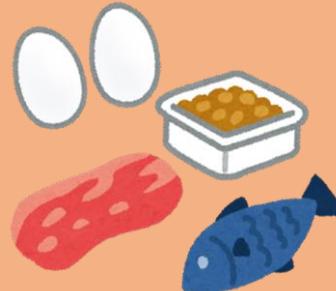
カルシウムの骨への  
取り込みを助ける



緑黄色野菜・納豆

## たんぱく質

骨の質を高める  
コラーゲンの材料となる



予防法  
その2

## 適度な運動



運動不足は骨密度を低下させる  
要因の1つ。無理のない範囲で  
少しずつ運動量を増やしましょう。

予防法  
その3

## 日光浴



日光を浴びることで、  
ビタミンDを作り出す  
ことができます。