

日頃

の心がけが大切！



骨粗鬆症を予防しよう

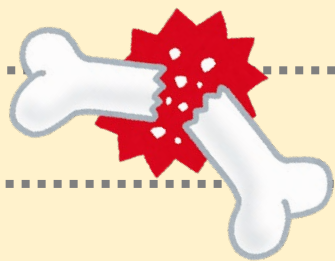
骨粗鬆症とは

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。骨粗鬆症になると、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 |
| ☐ | 日常的にお酒を飲む量が多い |
| ☐ | どちらかといえば痩せ型である |
| ☐ | たばこをよく吸う |
| ☐ | 閉経を迎えた(女性) |



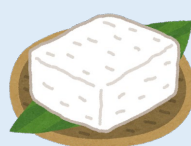
**1つでも当てはまった方は
骨粗鬆症に注意が必要です！**

予防のための3つのポイント

1 “バランスの良い食事”を基本に 骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂る

カルシウム

骨の材料、丈夫な骨をつくるために重要となる



乳製品、魚介類、大豆製品、青菜・海藻類

たんぱく質

骨の質を高める
コラーゲンの材料となる



肉・魚・卵・大豆製品

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

2 適度に運動する



運動不足は骨密度を
低下させる要因の1つです

3 日光浴をする



日光を浴びることで、体内で
ビタミンDが産生されます