



骨粗鬆症

を予防しよう

あなたは
大丈夫？

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。



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
- ☐ 閉経を迎えた(女性)
- ☐ どちらかといえば痩せ型である
- ☐ たばこをよく吸う

1つでも
当てはまった方は
**骨粗鬆症に
注意が必要です!**



日頃の心がけが大切!

骨粗鬆症 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

乳製品、魚介類、
大豆製品、青菜・海藻類



ビタミンK

海藻類・納豆
緑黄色野菜



カルシウムの
骨への取り込みを
助ける

ビタミンD

魚類・きのこ



カルシウムの吸収を促進
し、骨の形成を助ける

たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品



骨の質を高める
コラーゲンの材料
となる

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

