

# 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
- 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

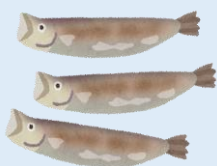
1つでも当てはまれば、骨粗鬆症になる可能性があります

# 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・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

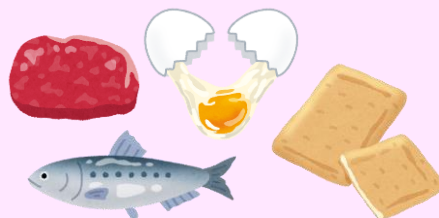
カルシウムの骨への取り込みを助ける



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



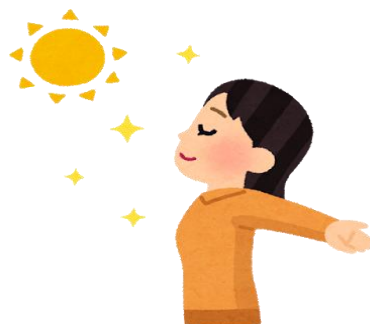
肉・魚・卵・大豆製品

**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