



骨チェック 測定結果

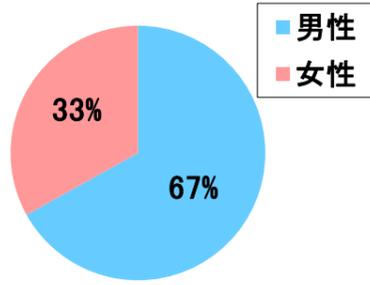


【2018/11/7～9実施】

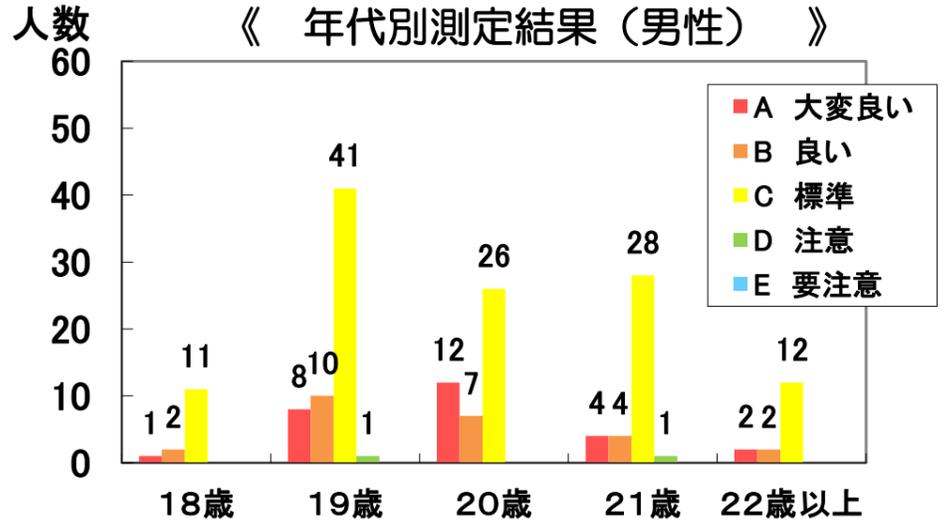
測定人数

男性	172	人
女性	85	人
合計	257	人

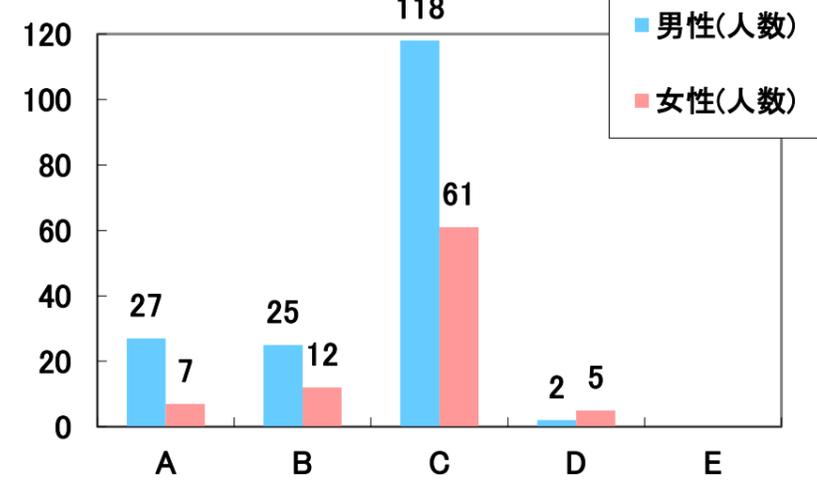
《男女比率》



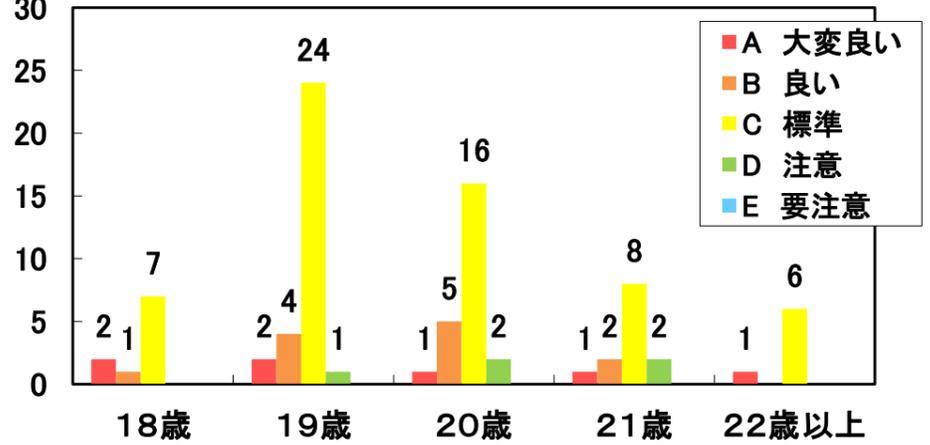
《年代別測定結果（男性）》



《測定結果》



《年代別測定結果（女性）》



今回は、骨の強さを測定しました。骨がもろくなる原因として、激しい運動、無理なダイエットや偏食・不規則な食事が考えられています。骨量は18歳頃をピークに減少していくため、20歳前後の今、十分に蓄えておく必要があると考えられています。骨を強くするためには、カルシウムを多く含む食品を積極的に摂取すること、運動をして骨に刺激を与えること、日光浴をしてカルシウム吸収に必要なビタミンDを皮膚から作ることの3つが大切です。下記の点に注意しながら、食生活の改善をお勧めします。

カルシウムを多く含む食品

●カルシウムの推奨量 成人 600mg
(一人一日あたり) (*18~29歳 650mg)
スポーツをやっている人なら・・・700~800mg

食品名	使用量	含有量
牛乳	200cc	220mg
ヨーグルト	100g	120mg
木綿豆腐	1/2丁	120mg
高野豆腐	1.5枚	198mg
納豆	50g	45mg
ひじき 乾燥	8g	112mg
わかさぎ	4匹	225mg
小松菜	70g	119mg
モロヘイヤ	40g	104mg

いつもの食事にプラスワン！

骨粗しょう症予防はバランスの良い食事から



ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、骨形成を促進します。

マグネシウム

骨を形作るミネラルの一つ。カルシウムの吸収を助けます。



ビタミンK

骨からのカルシウムが溶け出すのを抑え、骨形成を促進します。

イソフラボン

骨からカルシウムが溶け出すのを抑え、骨の密度を保ちます。

