

コッ
骨



コッ
骨



貯めて骨を元気に! ～あなたの骨貯金はどれくらい?～

いつまでも若々しく、活動的でありたいというのは多くの人々に共通する願いです。その土台のひとつとも言えるのが「骨」。年をとるとともに、徐々に骨は弱くなってしまいますが、高齢になってからはもちろんのこと、若いころから骨の健康に留意した生活を送ることが大切です。

チェック!

	内容	プラス	マイナス
①	牛乳やヨーグルトなどをよくとっている。	はい	いいえ
②	ワカメなどの海藻類、きのこ類をよく食べる。	はい	いいえ
③	スナック菓子やインスタント食品をよく食べる。	いいえ	はい
④	運動の習慣がある。／若いころに運動していた。	はい	いいえ
⑤	天気の良い日は屋外に出る。	はい	いいえ
⑥	無理なダイエットをしている。／したことがある。	いいえ	はい

プラス項目に○が多いほど、骨貯金は順調です。マイナス項目に○がついた項目は、次の具体的な取り組みを参考に、生活スタイルを見直してみましょう。

正しい食生活

必要な栄養素を過不足なくとるためには、1日3回の食事をバランスよくとることが大切です。

①カルシウムの多い食品をとりましょう。

カルシウムを多く含む食品／

(例)牛乳・魚・豆・海藻・野菜

②ビタミンD、ビタミンKも一緒にとりましょう。

ビタミンD／カルシウムの吸収を助けます。

(例)干しいたけ・鶏卵・生さけ

ビタミンK／骨をつくり、骨量減少を抑えます。

(例)ほうれん草・納豆・ひじき

カルシウムを多く含む食品



牛乳
コップ1杯
(200ml)
220mg



ヨーグルト
小1パック
(100g)
120mg



木綿豆腐
1/3丁
(100g)
120mg



ししゃも
2尾
(50g)
165mg



小松菜
1/3束
(60g)
102mg



ひじき
大さじ1
(5g)
70mg

成人の1日に必要なカルシウムの量は約600mg。ただし、成長期、妊婦・授乳婦、骨粗しょう症の予防のためには、さらにカルシウムが必要となります。

適度な運動

日常生活で、こまめに体を動かしたり、自分に合った運動を続けていきましょう。

運動の効果

- ①骨が強く丈夫になる。
- ②体力や消化器官の能力が向上する。
- ③筋力や反射神経が向上する。



若いうちから、骨量を増やしておきましょう

成長期のうちに、カルシウムを十分にとり、よく運動し、最大骨量を高め、それを維持することが大切です。



ご自分の骨密度が気になる方は…

10月20日(日)の健康まつりで
無料(予約制)で検査ができます。
詳しくは下記をご覧ください。

適度な日光浴

外遊びや外出による適度な日光浴は、皮下脂肪でビタミンDを合成し、カルシウムの吸収を促進します。

ポイント

- ①時間は30分程度
- ②手や腕・顔だけで充分です。
- ③日差しが強い日は、日陰や木陰で

9月は健康増進普及月間です。

骨の検診「骨密度測定」

いつ測るの? 今でしょ! ～あなたの骨密度は?～

問・問／健康づくり課 ☎465-8611

日時／10月20日(日) 会場／保健センター 対象／16歳以上の市民

内容／腕にX線をあてて骨密度を測定します。

定員／240人(先着順:午前120人、午後120人)

問／電話で(健康づくり課) 申込期間／10月8日(火)、9日(水) ※受付時間／午前8時30分～午後5時

健康まつりの詳細は、広報あさか
10月号でお知らせします。