

ほねかつ  
コツコツ「骨活」始めませんか？

骨の密度や量が低下し、骨折を引き起こしてしまう恐れもある骨粗しょう症。高齢者だけでなく、若い世代もなるリスクがあります！  
食事や軽い運動で骨の老化を防ぐ「骨活」、あなたも始めてみませんか？

骨粗しょう症ってどんな病気？

骨が弱くない骨折しやすくなる病気です！



健康な骨



骨粗しょう症の骨



骨がスカスカになって  
もろくなっている

出典：浜松医科大学 井上哲郎名誉教授

骨粗しょう症 4つの原因

① 加齢



② 栄養不足



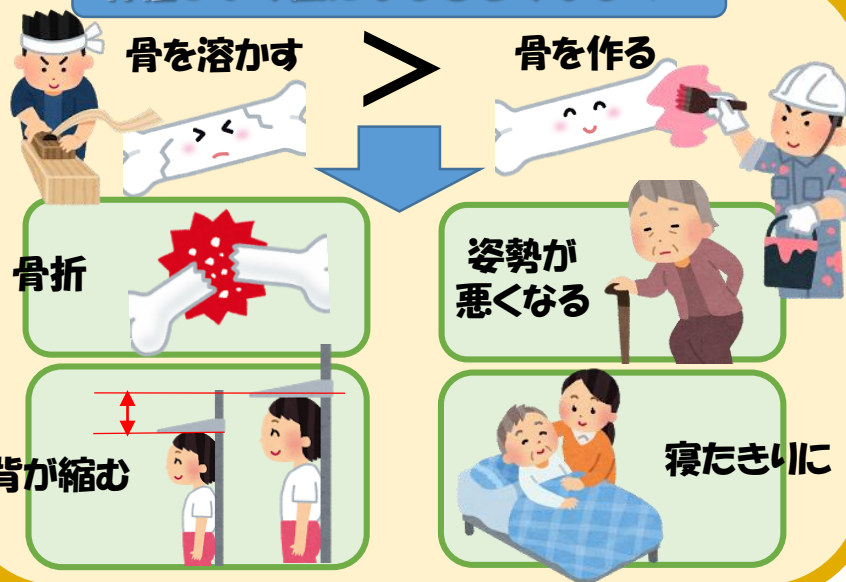
③ 女性ホルモンの低下



④ 運動不足



骨粗しょう症になるとどうなるの？



実践！「骨活」！骨量をキープするために！

実践！「骨活」！骨量をキープするために！  
骨を丈夫にする食事を心がけましょう！

カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、ひじき、小松菜など



ビタミンD

さけ、さんま、うなぎ、卵、干し椎茸など



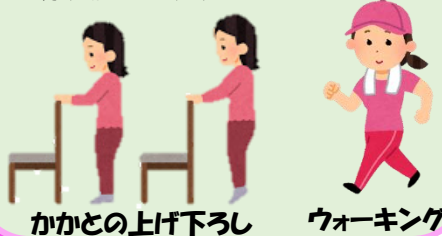
ビタミンK

納豆、ほうれん草、ニラ、わかめなど



運動

骨に適度な負荷や衝撃を与えて骨細胞を活性化！



日光浴

無理に焼かず、むやみに避けず



紫外線によって、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。