

ワンポイント  アドバイス!

骨粗しょう症を予防しよう

骨粗しょう症は、骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。女性に多く 65 歳以上の女性の半数はかかっているともいわれています。骨量を保つため、カルシウムが摂取できているかチェックしてみましょう！

参考：骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン 2015 年版

Check

普段の食事でのどのくらい食べていますか？

	0 点	0.5 点	1 点	2 点	4 点
牛乳	ほとんど飲まない	月 1 ~ 2 回	週 1 ~ 2 回	週 3 ~ 4 回	ほとんど毎日
ヨーグルト	ほとんど食べない	週 1 ~ 2 回	週 3 ~ 4 回	ほとんど毎日	ほとんど毎日 2 個
チーズなどの乳製品やスキムミルク	ほとんど食べない	週 1 ~ 2 回	週 3 ~ 4 回	ほとんど毎日	2 種類以上毎日
大豆、納豆などの豆類	ほとんど食べない	週 1 ~ 2 回	週 3 ~ 4 回	ほとんど毎日	2 種類以上毎日
豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品	ほとんど食べない	週 1 ~ 2 回	週 3 ~ 4 回	ほとんど毎日	2 種類以上毎日
ほうれん草、小松菜、チンゲイサイなどの青菜	ほとんど食べない	週 1 ~ 2 回	週 3 ~ 4 回	ほとんど毎日	2 種類以上毎日
海藻類	ほとんど食べない	週 1 ~ 2 回	週 3 ~ 4 回	ほとんど毎日	—
ししゃも、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚	ほとんど食べない	月 1 ~ 2 回	週 1 ~ 2 回	週 3 ~ 4 回	ほとんど毎日
しらす干し、干しえびなど小魚類	ほとんど食べない	週 1 ~ 2 回	週 3 ~ 4 回	ほとんど毎日	2 種類以上毎日
朝食、昼食、夕食と 1 日 3 食	—	1 日 1 ~ 2 食	—	欠食が多い	きちんと 3 食

- ◆ 20点以上：良い、16～19点：少し足りない、11～15点：足りない、8～10点：かなり足りない、0～7点：まったく足りない。
10点以下だった方は、ぜひ一度骨密度検査を受けてみましょう。十分なカルシウム摂取と適度な運動で骨を丈夫にしましょう！