

食 事

骨の形成に必要なカルシウムを多く含む食品を充分に摂りましょう
また、骨を強くするための栄養素としてビタミンDやビタミンKの摂取も効果的です

【ビタミンD】
魚などに含まれます。また、日光浴することで体内で生産することができます

【ビタミンK】
納豆や緑黄色野菜、海藻などに含まれます

<牛乳・乳製品>



<大豆製品>



<緑黄色野菜>



<小魚・海藻・乾物>



運動



骨は刺激が加わると強くなります
無理をしないで気軽にできる運動を続けましょう

- 普段から体を動かす
(なるべく階段を使う。買い物や家事など)
- ウォーキング
(1日30分以上。慣れてきたら少し息がはずむくらいの速さ)

※骨粗鬆症の治療中の方や痛みがある方は、主治医に相談のうえ、運動をおこなってください

骨密度チェック

新宿区では保健センターで骨粗しょう症予防検診をおこなっています

詳しくは新宿区ホームページ
(右の二次元コード) で案内しています



骨密度測定の様子

お問い合わせ

牛込保健センター	Tel 03-3260-6231	Fax 03-3260-6223
四谷保健センター	Tel 03-3351-5161	Fax 03-3351-5166
東新宿保健センター	Tel 03-3200-1026	Fax 03-3200-1027
落合保健センター	Tel 03-3952-7161	Fax 03-3952-9943