

## 『骨粗しょう症の方が心掛けたい食事と運動』

～いつになっても骨太人生！ コツ骨と頑丈にする秘訣～

まずは骨の元気をセルフチェック！（いくつ当てはまりますか？）

- 乳製品をほとんど食べない
- 野菜よりお肉をよく食べる
- 清涼飲料や加工食品を食べることが多い
- 最近、身長が縮んできた！？
- 運動不足だと感じる
- 長い間、病気で寝込んでいたことがある
- タバコを吸う習慣がある
- 女性である（特に閉経を迎えた方）
- 骨粗しょう症で治療中または要治療と言われている



いつになっても強く、しなやかな骨で！ いつまでも自分の足で歩ける体づくり

### 1 食事編

骨を丈夫に保つ食事の摂り方・食材選びのコツ！

- ① 食事回数とバランス      ②カルシウムが摂れる食材
  - ② カルシウムの吸収を助けるビタミンDと ビタミンK と MBP
- 要注意！カルシウムの吸収を邪魔する、こんな食品



### 2 運動編

食べたカルシウムを有効活用！

### 3 超簡単！ 骨を丈夫に保つ、日光浴のトリセツ

「もう年だから…」とあきらめていませんか？  
管理栄養士といっしょに楽しく学びましょう。  
少人数制で、気になる質問も大歓迎！  
和やかな雰囲気健康長寿を目指しましょう！  
皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

日時：4月23日（木） 午後3時～4時 | 定員：15名（予約制）

参加費：800円 【お得】前沢診療所に通院中の方は、当日事前診察で保険適用により

1割負担：80円 / 2割負担：160円 / 3割負担：240円 となります♪

【お問い合わせ・お申し込み】電話：0197-41-3200