

スリー ア デイ
骨を強くするために**3-A-Day**を始めよう！

牛乳



ヨーグルト



チーズ



「3-A-Day」とは牛乳・ヨーグルト・チーズの中から好きなものを1日3回食べましょうという意味です。牛乳は、料理に使ってもコーヒーやココア、紅茶と混ぜても栄養は変わりません。

カルシウムを摂るだけでは骨は強くなりません。
カルシウムを意識したバランスの良い食生活と運動、日光浴も大切です。

運動

運動は骨を刺激し骨を強くします。



食事

いろいろな食品をバランスよく食べることが基本です。



日光浴

日光にあるとカルシウムの吸収を高めるビタミンDが皮ふで作られます。



無理なダイエットや喫煙、過度の飲酒は骨を弱くします。

一般社団法人

日本乳業協会

Japan Dairy Industry Association

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-14-19 乳業会館 4F

乳協

検索

牛乳・乳製品に関するご質問、ご相談がありましたら、お気軽にご連絡ください。

東京相談室 TEL.03-3261-8821 FAX.03-3261-9175
関西相談室 TEL.06-6350-3664 FAX.06-6350-3665

2019.09

知ることにはチャンス！

骨密度



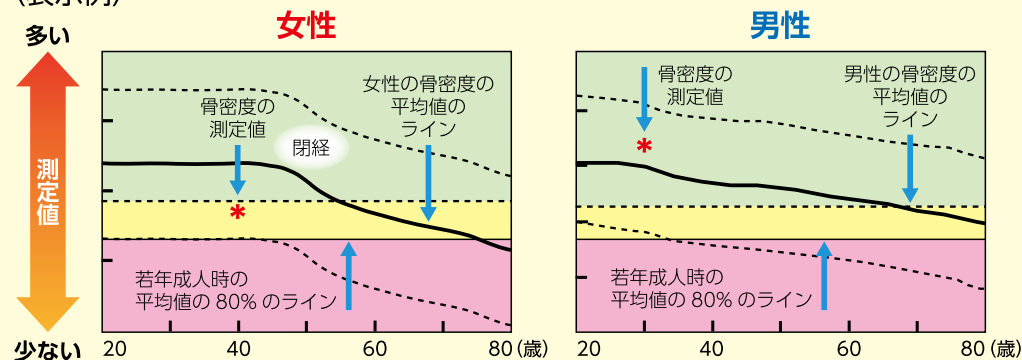
骨密度測定とは

骨密度とは骨量ともいい、骨の材料であるミネラル(カルシウムなど)がどのくらい含まれているかを調べます。

骨密度測定結果の見方(超音波法)

あなたの測定値は*印の位置です。
測定値(*)が平均値のラインよりも下についていたら要注意です。

(表示例)



同じ年齢の平均値と比較して %
同じ年齢の人と比べて骨密度が高いか低いかがわかります。

若年成人時の平均値と比較して %
若い時(20~44歳)と比べて、どのくらい骨密度が下がったかわかります。
80~90% 要指導 / 80%未満 要精密検査

(公益財団法人骨粗鬆症財団資料より)

女性は平均値でも骨粗しょう症になるリスクがあります。

ただし、骨密度だけでは骨粗しょう症の診断はできません。
自己判断せずに専門医に相談してください。



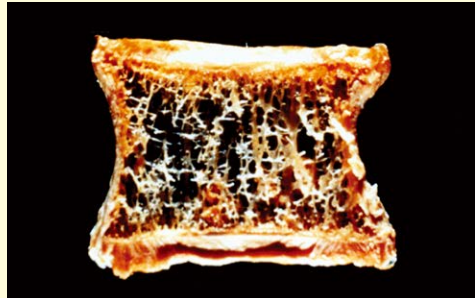
骨粗しょう症ってどんな病気？

健康な腰椎



(写真提供：井上哲郎)

骨粗しょう症の腰椎



(写真提供：井上哲郎)

骨粗しょう症になると
転んで骨折するだけでなく、
気づかないうちに背骨が
つぶれてしまうことも
あります。



1年間で身長が
2、3cm 縮んでいたら、
骨粗しょう症の疑いが
あります。

骨粗しょう症により骨折が 生じやすくなる4つの部位

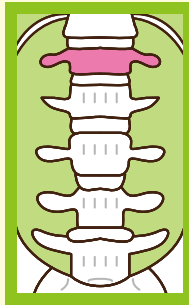
上腕骨近位部



橈骨遠位端



椎骨



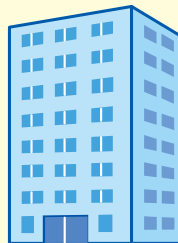
大腿骨近位部



骨の強さは骨密度だけではありません

骨密度7割+骨質3割=骨強度

骨はコラーゲンというたんぱく質と、カルシウムを組み合わせることでできています。骨をビルに例えるとコラーゲンは鉄筋、カルシウムはコンクリートにあたります。この2つが組み合わさって頑丈なビル(骨)ができるのです。



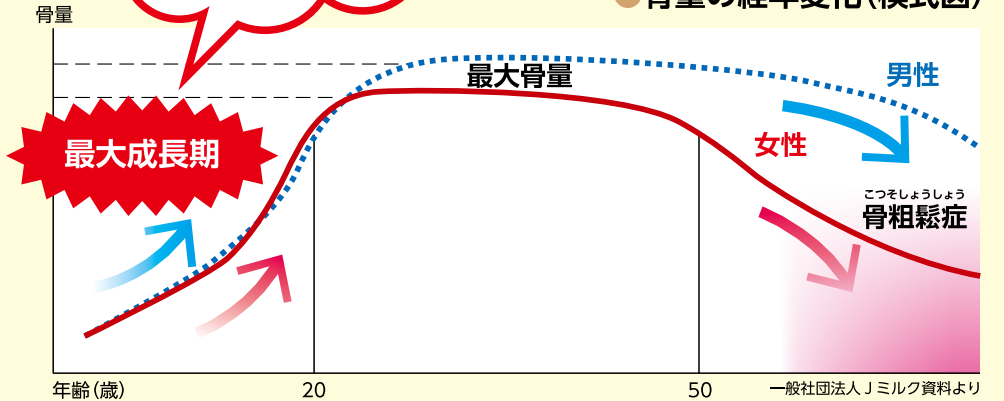
骨粗しょう症を予防するために

最大骨量を
出来るだけ
高くしましょう。

成長期の骨作りが
最大の予防です。

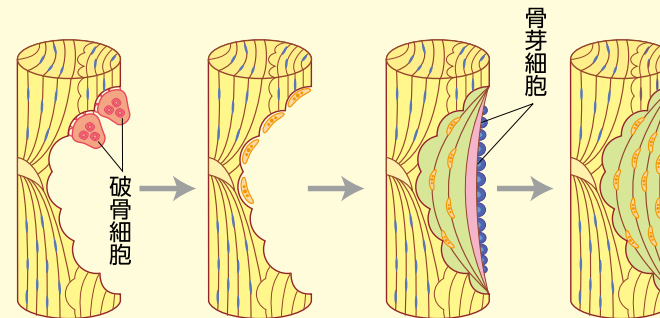


● 骨量の経年変化(模式図)



骨も新陳代謝をしています

骨は毎日、破骨細胞により壊され、骨芽(造骨)細胞により作られ、全身の骨は2~3年で新しいものと入れかわります。身長伸びが止まっても、一生を通じてカルシウムが必要です。



一般社団法人Jミルク資料より

今日から
骨粗しょう症予防を
始めましょう。

