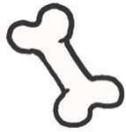


第11回 栄養教室

平成24年7月24日
(医) 樹一会 山口病院



テーマ: 骨を丈夫にする食生活



～骨粗鬆症を予防しよう!～



骨粗鬆症は、さまざまな危険因子が重なっておこります。
以下の項目にチェックしてみましょう!

- | | |
|---|-----|
| <input type="checkbox"/> 年齢は70歳以上である(男性) | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 閉経した(女性) | 2点 |
| <input type="checkbox"/> どちらかといえば体格は細身である | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 最近背が縮んだような気がする | 6点 |
| <input type="checkbox"/> 背中が丸くなったり、腰が曲がってきた | 6点 |
| <input type="checkbox"/> ちょっとしたことで骨折した | 10点 |
| <input type="checkbox"/> 運動不足・体を動かすことが少ない | 4点 |
| <input type="checkbox"/> 屋外に出ることが少ない | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 家族に骨粗鬆症と診断された人がいる | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 乳製品をあまりとらない | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 小魚・大豆製品をあまりとらない | 2点 |
| <input type="checkbox"/> ダイエットをしたことがある | 1点 |
| <input type="checkbox"/> タバコを吸っている | 1点 |
| <input type="checkbox"/> アルコールをよく飲む | 1点 |



チェックの付いた項目の合計を記入

点

3点以上:骨が弱くなる可能性があります
6点以上:骨が弱くなっている可能性があります
10点以上:骨が弱くなっていると考えられます