



骨美人!

あなたの骨美人度をチェックをしてみよう!

- 1 体格は細身ではない (BMIが18以上である *BMI=体重(kg)/身長(m)²)
- 2 牛乳や乳製品をよく食べる
- 3 小魚(魚)をよく食べる
- 4 豆腐(大豆製品)をよく食べる
- 5 小松菜やチンゲン菜(青菜)をよく食べる
- 6 天気がよければ外に出る
- 7 からだを動かすことが多い
- 8 スナック菓子はあまり食べない
- 9 カップラーメンはあまり食べない
- 10 一日3食、食べている
- 11 あなたも家族もタバコは吸わない
- 12 家族に骨粗鬆症の人はいない



10~12個

バッチリ骨美人!!

このままの生活を続けていこう。

6~9個

危うし骨美人!?

チェックできる項目を増やそう。

0~5個

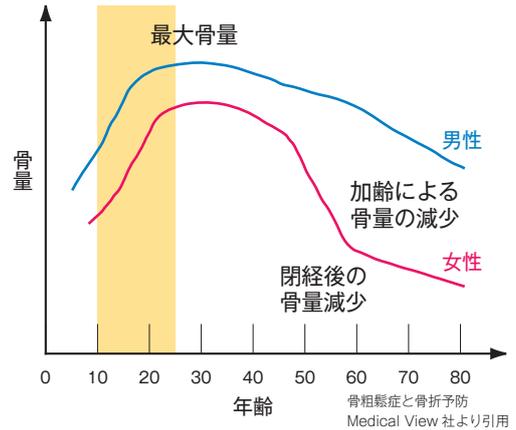
ピンチ骨美人!!

骨美人に向けて生活を見直してみよう。

今が「貯骨」どき！！

10代が最も骨密度が増やせる時期！
 だから、今のうちに骨を蓄える「貯骨」をしよう。
 「貯骨」は将来の骨粗鬆症（“骨がスカスカ”で折れやすい骨の状態）からあなたを守ってくれます。
 「貯骨」するには、1日600mg以上のカルシウムを**食事**でとること、そして、骨を鍛えるために**運動**が必要です。
 さらに、これらを長く続けていくことが大切です。

スナック菓子やカップラーメンを食事代わりにしていませんか？ これらはカルシウムの吸収を阻害してしまう骨美人の強敵です。



どっちが骨美人への近道？

意外な思い違いがあるよね。では **カルシウムが多いのはどっち？**

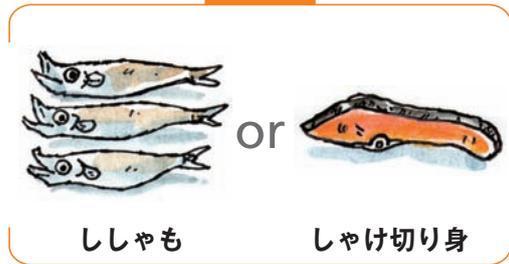
Q1



牛乳

豆乳

Q2



ししゃも

しゃけ切り身

Q3



牛乳

低脂肪乳

Q4



木綿豆腐

きぬごし豆腐

* 正解 *

Q1. 牛乳 200ccでは牛乳220mg > 豆乳30mg

Q2. ししゃも ししゃも3尾(60g)198mg > しゃけ1切れ(60g)7.2mg

Q3. ごめんなさい。ほぼ同じ

Q4. 木綿豆腐 1/3丁(100g)で、木綿豆腐 120mg > 絹ごし 43mg

続けよう 骨美人への道

