

骨を守る習慣チェックリスト

骨粗鬆症が心配になる前に。今日からできる「食事・日光・運動」の見直し表です。

ポイントは3つだけ。 骨の材料を入れる、吸収を助ける、骨へやさしく刺激を届ける。できた項目にチェックして、1週間続けてみましょう。

控えたい3つの習慣

減塩

麺類の汁

汁を全部飲まず、まずは「半分以上残す」から始めます。外食やカップ麺の日ほど意識しましょう。

習慣NG

甘い炭酸・エナジー飲料

毎日の習慣にせず、水・お茶・無糖炭酸へ置き換えます。冷蔵庫の定位置を変えするのも有効です。

休肝日

毎晩のお酒

飲む量を見える化し、週に休む日を作ります。飲酒後の転倒にも注意しましょう。

増やしたい3つの骨活

材料

カルシウム

牛乳・ヨーグルト・チーズ・豆腐・小魚・青菜などを、毎日どれか1つ足します。

吸収

ビタミンD

鮭・サバ・きのこ・卵を意識します。無理のない範囲で日光に当たる時間も大切です。

刺激

たんぱく質+運動

肉・魚・卵・大豆に、歩行・階段・片足立ちを組み合わせ、骨と筋肉を同時に守ります。

今日からの実践チェック

麺類の汁は残す

外食・カップ麺は「汁を半分以上残す」から。

骨の材料を1品足す

乳製品・豆腐・小魚・青菜などから選びます。

甘い飲み物を毎日にしない

水・お茶・無糖炭酸を見える場所に置きます。

1日10分、骨に刺激

歩く・階段・片足立ちを無理なく。ふらつく方は支えの近くで。

受診を考えるサイン

当てはまる方は、整形外科で骨密度検査について相談してください。

身長が3cm以上縮んだ

背中・腰の痛みが続く

背中が曲がってきた

軽い衝撃で骨折した

閉経後で骨密度を測っていない

ステロイド内服中・家族歴がある

中山クリニック | 整形外科専門医 中山潤一

YouTube: @nakayama-clinic 骨粗鬆症・圧迫骨折・関節の痛みに関する情報を発信中。

この資料は一般的な健康情報です。病状・薬・サプリメントについては主治医にご相談ください。

LINE登録特典

7日間 骨活チェック表をプレゼント。家族で使える保存版としてご活用ください。

登録して受け取る