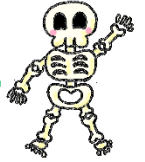


5年に1度の骨粗しょう症検診



今、生理は順調にきていますか？

無理なダイエットや偏食による栄養不足、不規則な生活やストレスで女性ホルモンのバランスは崩れていませんか？

こうしたバランスが崩れた女性が増える一方で、骨密度の低い女性が増えています！

骨の密度は20歳代でピークをむかえ、それ以降はなかなか増えません。

まず、自分のからだや生活について振り返ってみませんか？

Q1.なぜ生理と関係しているの？

女性ホルモンは、骨からカルシウムが溶け出すことを防ぐ働きがあります。
“全く生理がこない”、“きても3か月に1回”など、生理周期がバラバラな状態は女性ホルモンのバランスが崩れている危険信号です。このような状態は、骨を壊すスピードが速くなり、骨がスカスカになり骨粗しょう症の原因となります。

Q2.ダイエットは関係している？

骨をつくるカルシウムは、しっかり食事をしていても不足しがちです。極端な食事制限でカルシウム不足になると、骨からカルシウムが溶け出して補おうとするため、骨がスカスカになっていきます。カルシウムは体の中でつくることはできません。バランスのよい食生活とカルシウムの多い食品を摂るよう心がけましょう。

<カルシウムを多く含む食品>

牛乳、ヨーグルト、チーズ、小松菜、桜エビ、ゆで大豆、生揚げ

※カルシウムはビタミンDを含む干しししたけ・鮭

マグネシウムを含む豆腐、ナッツ類

ビタミンKを含む納豆などを一緒に食べることで吸収をサポートします。

【カルシウムアップレシピ集HPアドレス】

<http://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/kenkosuishinka/218/2737.html>

【二次元コード】



Q3.インスタント食品やスナック菓子は関係している？

ハムやソーセージなどの加工食品やスナック菓子、インスタント食品、炭酸飲料には『リン』が食品添加物として多く利用されています。『リン』はたくさん摂ることでカルシウムの吸収をブロックし、体の外に出そうとする働きをするため、骨量が減る可能性があります。摂りすぎには注意しましょう。併せて、塩分やカフェインの摂り過ぎにも注意しましょう！

体の中の「健康」は、将来の「美しさ」につながります。

まず、骨の健康チェックをしてみませんか？

