

骨を丈夫に、ずっと元気で！

骨粗しょう症とは 骨がもろくなり、骨折しやすい状態

予防のポイント

★ポイント① 食 事

骨の健康のためには
カルシウムも必要ですが、
栄養バランスが大切！
主食・主菜・副菜が揃った
定食スタイルがおすすめ
です。



★ポイント② 運 動

歩くことがまず基本！
家事などでもこまめに体を動かしましょう！



★ポイント③ 日 光 浴

日中の散歩や日の当たる部屋
での日向ぼっこをしましょう。
日光浴により、体内でビタミンD
が作られ、カルシウムの吸収が
よくなります。



町田市HP 「Let's骨活！食事から骨粗しょう症予防」

骨粗しょう症に関する情報を公開しています。

