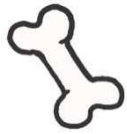


# 第11回 栄養教室

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