

ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2025

vol.10

自覚しにくい骨の空洞化。

骨密度が低い

骨密度が高い

早めの対策がカギ

骨密度が下がると、
未来のあなたにこんなリスクが...

- ☒ 転んただけで骨折。
- ☒ 背骨がつぶれて、背中が丸まり、身長が縮む。
- ☒ 内臓が圧迫され、食事もおいしく感じられない。
- ☒ ふとももの付け根（大腿骨近位部）の骨折で、寝たきりになることも。

「骨の空洞化」は
自覚症状のないまま進行！

積極的に取りたい栄養素

<p>カルシウム</p> <p>骨の主な材料</p> 	<p>ビタミンD</p> <p>カルシウムの吸収を助ける</p> 	<p>ビタミンK</p> <p>カルシウムの排泄を抑える</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

骨に負荷をかける運動

片足立ちやスクワットなどをスキマ時間に！階段利用も◎



自治体等で骨密度の測定ができることがあります。未来の自分のためにぜひ測定を。


未病指標では歩行速度などにより、生活機能関連の測定が可能です。

生活習慣関連

生活機能関連

認知機能関連

メンタルヘルス・ストレス関連



現在、
Webで
マンガを
公開中！

みびょうしひょう 🔍

