

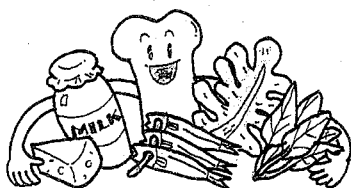
骨を長持ちさせるコツ 予防の3つのポイント

カルシウムの多い食品を取り入れ 栄養バランスのいい食事をしよう

カルシウムをたっぷりとること。
しかし問題なのは、カルシウムは
体内に吸収されにくい点です。

カルシウムの吸収率が高い食品
ベスト3は

- ① 牛乳 ② 小魚 ③ 海草



適度な運動は 骨をしょうぶにする



特別にスポーツを始める必要はありませんが、
自分の健康状態や年齢を考え、体を動かすことが
肝心です。

日光(紫外線)に当たると カルシウムの吸収率が高まる

太陽光線(紫外線)は、カルシウムの吸収率を
促進するビタミンDを活性化します。

**骨を丈夫にする生活習慣に心がけて
すこやかな毎日を送りましょう。**

▶ 問い合わせ先

新津市役所保健課予防係

電話 24-2111

(内線135、136)