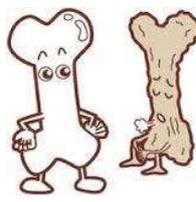


こつりょうそくてい 骨量測定



- ①骨梁面積率 ^{こつりょうめんせきりつ} かかとの骨質の割合 (%) ^{こつしつ わりあい}
 数字が大きいほど骨量の量が多い。 ^{すうじ こつしつ りょう}
- ②骨年齢 ^{こつねんれい} (年代) ^{さいだい}
- ③判定区分 ^{はんていくぶん} 同じ年齢の人と比べて多いか少ないか。 ^{おな ねんれい ひと くら おお すく}
- 1…多い ^{おほ}
 2・3…普通 ^{ふつう}
 4…少なめ ^{すく}
 5…少ない・要注意 ^{すく ようちゆうい}
- ④対最大 ^{たいさいだい} 20歳の時と比べた割合 (%) ^{さい とし くら わりあい}
- ⑤対同年齢 ^{たいどうねんれい} 同じ歳の人と比べた割合 (%) ^{おな とし ひと くら わりあい}

結果をはってください

つよ ほね つく 強い骨を作るには

1. バランスの良い食生活 ^{よ しよくせいかつ}
 カルシウムは体の中に吸収されにくいので、
 吸収を助ける食品も一緒に食べましょう。
 無理なダイエットや、好き嫌いは骨が弱くなります。
2. 適度な運動 ^{てきど うんどう}
 骨は体を動かすと、強く丈夫になります。
 激しい運動より、毎日少しずつ運動する習慣をつけましょう。
3. 日光浴 ^{にっこうよく}
 日光に当たると体の中にビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を
 助けてくれます。

