

# 骨密度測定結果

Benus

## 測定結果

貼りつけ場所

### 骨梁面積率

踵骨の断面内での骨質部分の割合です数値が大きいほど骨密度が高いことになります。

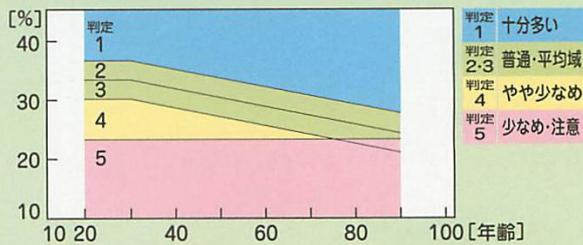
### 判定区分

年齢別の平均値に対して測定値が高いか低いかを5段階に判定したものです。

判定 1	十分多い
判定 2, 3	普通・平均域
判定 4	やや少なめ
判定 5	少なめ・注意

### 男性

● 骨梁面積率グラフ(判定区分のみかた)



骨量は年齢とともに減少しますが、毎日の生活習慣で減少カーブを緩やかにすることも可能です。

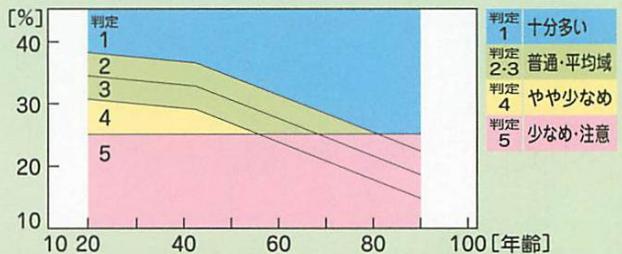
**対YAM** 同性の若年成人平均値と比較すると何%なのか

**対同年齢** 同性、同年齢と比較すると何%なのか

\*YAM(Young Adult Meanの略) = 若年成人平均値

### 女性

● 骨梁面積率グラフ(判定区分のみかた)



骨量は年齢とともに減少しますが、毎日の生活習慣で減少カーブを緩やかにすることも可能です。

**対YAM** 同性の若年成人平均値と比較すると何%なのか

**対同年齢** 同性、同年齢と比較すると何%なのか

\*YAM(Young Adult Meanの略) = 若年成人平均値(女性20~44歳の平均値)

## 強い骨を作るには

### 1. バランスの良い食生活！

カルシウムは体内に吸収されにくいので吸収を助ける食品も一緒に摂ってバランス良く。無理なダイエットや偏食は骨量の低下につながります。

### 3. 食べたなら日光浴！

日光に当たると体内にビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を助けてくれます。

目安：両手の甲位の面積が15分間日光に当たる程度、又は日陰で30分位過ごす程度

### 2. 適度な運動！

骨は体を動かし刺激することで鍛えられ、カルシウムの沈着が良くなります。過度の運動は逆効果なので毎日少しずつ習慣にしましょう。

目安：1日30分（息が少しはずむ程度）

### カルシウムが多い食品

牛乳/切干大根/春菊/納豆/豆腐/チーズ/のり/ししゃも/ひじき/ヨーグルト

### カルシウムの吸収を助ける食品

豆類/煮干し/きのこ類/スルメ/卵/海藻類