

骨の検査結果のお知らせ

骨密度測定装置 [踵骨骨密度]

本調査では超音波を用いて簡便に骨密度を測定しました。今回評価に使用したのは骨梁面積率という指標で、放射線で正確に測定される骨密度と高い相関を持つことが知られています。

骨年齢 (40歳代)

今回のあなたの骨梁面積率が、同性・同年齢層の方の骨梁面積率の平均値と比べて高いか低いかで評価しています。

YAM値 (69.0) % (基準値80%以上)

骨量は年齢とともに減少します。あなたの骨梁面積率が同性の若年成人平均値と比較すると何%になるかを示しています。

コメント：

骨密度は加齢に応じて低下します。若い頃の骨密度と比べると70%未満となっており、骨粗鬆症の疑いがあります。医療機関を受診し、治療の必要性につきご相談ください。

- 骨粗鬆症の予防のための食生活のポイント -

骨の主成分であるカルシウムは重要ですが、カルシウムだけ摂取すればよいというものではありません。摂取されたカルシウムが効率よく吸収されるには、ビタミンDやマグネシウム、リン、たんぱく質などさまざまな栄養素が必要です。そのためには、1日3回の規則正しく、バランスのとれた食事と牛乳・乳製品の摂取がポイントになります。

1日3回の規則正しく、バランスのとれた食事をとりましょう。

欠食すると、カルシウムをはじめ、必要な栄養素が不足する可能性が大きくなります。バランスのとれた食事とは、主食（ごはん、パン、麺）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）、主菜（肉、魚、卵、大豆料理）のそろった食事のことです。カルシウムが不足しないよう、副菜で緑黄色野菜や海藻類を、主菜で大豆料理をとるように心がけましょう。

牛乳・乳製品を適量（1日に牛乳ならコップ1杯（200g（約200ml））程度）とりましょう。

また、骨ごと食べられる小魚（しらす干し、さくらえび、等）も重要なカルシウム供給源です。ただし、しらす干し等の食塩を比較的多く含む食品のとり過ぎは、食塩の過剰摂取につながりますので注意しましょう。

毎日の食事では、できるだけ食品は偏らないようにしましょう。それぞれの食品に様々な栄養素が含まれています。食事全体のバランスを保つことが大切です。さらに、骨粗鬆症の予防においては、他の生活習慣病の予防と同様に、食事におけるポイントに加え、身体活動を増加し、適正体重を維持することが推奨されます。

（厚生労働省 eヘルスネット「骨粗鬆症の予防のための食生活」より）

骨の検査結果のお知らせ

骨密度測定装置 [踵骨骨密度]

本調査では超音波を用いて簡便に骨密度を測定しました。今回評価に使用したのは骨梁面積率という指標で、放射線で正確に測定される骨密度と高い相関を持つことが知られています。

骨年齢 (40歳代)

今回のあなたの骨梁面積率が、同性・同年齢層の方の骨梁面積率の平均値と比べて高いか低いかで評価しています。

YAM値 (70.0) % (基準値80%以上)

骨量は年齢とともに減少します。あなたの骨梁面積率が同性の若年成人平均値と比較すると何%になるかを示しています。

コメント：

骨密度は加齢に応じて低下します。若い頃の骨密度と比べると70-80%とやや低下しています。生活にお気を付けてお過ごしください。

- 骨粗鬆症の予防のための食生活のポイント -

骨の主成分であるカルシウムは重要ですが、カルシウムだけ摂取すればよいというものではありません。摂取されたカルシウムが効率よく吸収されるには、ビタミンDやマグネシウム、リン、たんぱく質などさまざまな栄養素が必要です。そのためには、1日3回の規則正しく、バランスのとれた食事と牛乳・乳製品の摂取がポイントになります。

1日3回の規則正しく、バランスのとれた食事をとりましょう。

欠食すると、カルシウムをはじめ、必要な栄養素が不足する可能性が大きくなります。バランスのとれた食事とは、主食（ごはん、パン、麺）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）、主菜（肉、魚、卵、大豆料理）のそろった食事のことです。カルシウムが不足しないよう、副菜で緑黄色野菜や海藻類を、主菜で大豆料理をとるように心がけましょう。

牛乳・乳製品を適量（1日に牛乳ならコップ1杯（200g（約200ml））程度）とりましょう。

また、骨ごと食べられる小魚（しらす干し、さくらえび、等）も重要なカルシウム供給源です。ただし、しらす干し等の食塩を比較的多く含む食品のとり過ぎは、食塩の過剰摂取につながりますので注意しましょう。

毎日の食事では、できるだけ食品は偏らないようにしましょう。それぞれの食品に様々な栄養素が含まれています。食事全体のバランスを保つことが大切です。さらに、骨粗鬆症の予防においては、他の生活習慣病の予防と同様に、食事におけるポイントに加え、身体活動を増加し、適正体重を維持することが推奨されます。

（厚生労働省 eヘルスネット「骨粗鬆症の予防のための食生活」より）

骨の検査結果のお知らせ

骨密度測定装置 [踵骨骨密度]

本調査では超音波を用いて簡便に骨密度を測定しました。今回評価に使用したのは骨梁面積率という指標で、放射線で正確に測定される骨密度と高い相関を持つことが知られています。

骨年齢 (40歳代)

今回のあなたの骨梁面積率が、同性・同年齢層の方の骨梁面積率の平均値と比べて高いか低いかで評価しています。

YAM値 (80.0) % (基準値80%以上)

骨量は年齢とともに減少します。あなたの骨梁面積率が同性の若年成人平均値と比較すると何%になるかを示しています。

コメント：

骨密度は加齢に応じて低下しますが、あなたの骨密度は若い頃と比べても80%以上を保っています。引き続き生活習慣にお気をつけてお過ごしください。

- 骨粗鬆症の予防のための食生活のポイント -

骨の主成分であるカルシウムは重要ですが、カルシウムだけ摂取すればよいというものではありません。摂取されたカルシウムが効率よく吸収されるには、ビタミンDやマグネシウム、リン、たんぱく質などさまざまな栄養素が必要です。そのためには、1日3回の規則正しく、バランスのとれた食事と牛乳・乳製品の摂取がポイントになります。

1日3回の規則正しく、バランスのとれた食事をとりましょう。

欠食すると、カルシウムをはじめ、必要な栄養素が不足する可能性が大きくなります。バランスのとれた食事とは、主食（ごはん、パン、麺）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）、主菜（肉、魚、卵、大豆料理）のそろった食事のことです。カルシウムが不足しないよう、副菜で緑黄色野菜や海藻類を、主菜で大豆料理をとるように心がけましょう。

牛乳・乳製品を適量（1日に牛乳ならコップ1杯（200g（約200ml））程度）とりましょう。

また、骨ごと食べられる小魚（しらす干し、さくらえび、等）も重要なカルシウム供給源です。ただし、しらす干し等の食塩を比較的多く含む食品のとり過ぎは、食塩の過剰摂取につながりますので注意しましょう。

毎日の食事では、できるだけ食品は偏らないようにしましょう。それぞれの食品に様々な栄養素が含まれています。食事全体のバランスを保つことが大切です。さらに、骨粗鬆症の予防においては、他の生活習慣病の予防と同様に、食事におけるポイントに加え、身体活動を増加し、適正体重を維持することが推奨されます。

（厚生労働省 eヘルスネット「骨粗鬆症の予防のための食生活」より）