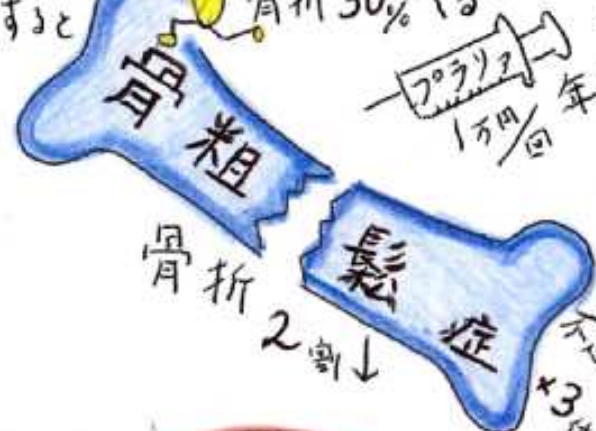


運動すると 骨×3倍強くなる
骨折50%減る
バッチリ OK



強くする
バランス力↑
転倒2割↓
65才 1/3人 事故
80才 1/2人



大腸 5割↓
スイ臓 4割↓
乳 3割↓

糖尿病 4割↓

日光 不足の北海道の人
骨折×2倍
ひら 15分でいい

ビタミンD
実際 600単位必要なのに
1000必要なのに
国民の 8割不足

とりにくい
食べ物から
サケ
アサリ
キクラゲ
アヒル



インフル
エンガ
5割↓
結核↓

肺気腫↓
COPD
喘息↓

中性脂肪
コレステロール↓

不足の人
心臓 6割↑
高血圧



エイズ 予防



黄斑色変性症
(失明のリスク1/100人)

免疫カ↑
アトピー
アレルギー-鼻炎