骨粗鬆症
カルシウム 600mg/日 必要
男は安心 ?
女
骨折
円背
イタい
骨頭骨折
年3%骨量減っちゃく
骨折
あかしくイ
骨折
20才 40才 50才 60才 70才 80才
受精 妊娠 出産
3cm.以上
5.5㎝
80%↑ ペシャンコ
牛乳 ×3杯
ヨーグルト ×6
チーズ ×6切
いりこ ×9匹
こまつな ×8枚
ひじき 6食分
納豆 ×6
とうふ 1.5丁
夢
ビタミンD
カルシウム
日光
X線
DXA 判定
骨代謝
運動不足で ×2倍かかる(尻もち?)
骨、3倍ふとる
50才 骨折予防