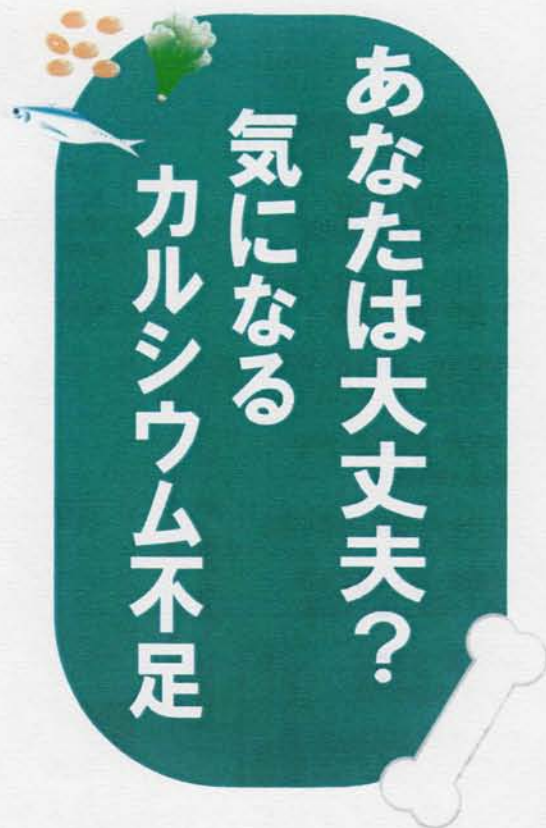


あなたのカルシウム不足度をチェックしてみましょう

	カルシウム不足度チェック項目	✓
1	疲れやすい、しんどいと思う。	
2	顔色がさえない	
3	最近背中や腰が曲ってきた。	
4	朝だるく、目覚めが悪い。	
5	身長が縮んできた。	
6	最近気力がなくなったと感じる。	
7	寝つきが悪く夜中に目が覚める。	
8	気持ちの浮き沈みが激しい。	
9	物忘れが多くなったと感じる。	
10	偏食が多い。	
11	運動はあまりしない。	
12	喫煙 飲酒はよくするほうだ。	
13	歯ぐきから出血することがある。	
14	炭酸飲料をよく飲む。	
15	小魚 海草 野菜はあまり食べない	
16	生活のリズムが不規則である。	
17	現在妊娠中または授乳中。	
18	インスタント、レトルト食品をよく食べる。	
19	食事時間が不規則である。	
20	頭痛 肩こりがある。	
21	まぶたがピクピクする。	
22	足がよくつる。	
23	水虫がある。	
24	イライラして腹立つことが多い。	
25	肌が弱くかぶれることがある。	
26	血圧が高い。	
27	虫歯が多い。	
28	足腰や関節が痛む。	
29	風邪を引きやすい。	
30	心臓や脳が心配だ。	



現在、要介護になる人の5人に1人は骨と関節の弱りが原因です。カルシウム不足は骨粗鬆症のほか、動脈硬化を招き脳卒中やなどの大きな疾患につながりやすくなります。

年齢にあった適度な運動を心がけ、規則正しい生活、バランスのとれた食事をするのが大切です。



➡ 何個チェックがつけましたか？

5個以上	カルシウム不足しがち
8個以上	カルシウム不足状態
15個以上	長期的カルシウム欠乏