

監修のことば  
健康運動指導士とは  
序にかえて  
——今なぜ骨粗鬆症なのか—— 6  
あなたは骨粗鬆症になりやすい？ 骨の危険度テスト／診断 10

**第1章** 骨粗鬆症はこんな病気————— 13

骨粗鬆症は骨の老化が早くなる病気 14  
骨の減少するしくみを知り、予防する工夫を 18  
健康とカルシウム 22  
マンガ骨粗鬆症物語 24

**第2章** 丈夫な骨を作るための食事計画————— 35

足りてますか？ あなたのカルシウム 36  
骨を丈夫にするための食事のコツ 38  
食品を選ぶ基本になる「食品交換法」 44  
カルシウムの多くとれるメニュー（1・2・3・4・5・6・7例） 46  
カルシウムたっぷりの一品料理とおやつ 60  
料理の作り方 61

運動は骨粗鬆症予防のカギ—————69

しっかり鍛えて強い骨を作ろう 70

運動Ⅰプログラム——歩行プログラム 72

階段のぼりプログラム 74 ジョギングプログラム 78

運動Ⅱプログラム——家庭でできる骨を強化するトレーニング 84

こんな運動も効果があります 93

準備運動・整理運動 94

ゴムチューブを使って 96

骨を保護するためにライフスタイルに工夫を 97

参考文献 99

付録 おもな病院一覧 100

あとがき