

骨WAVE測定結果

あなたは： 男性 57歳

あなたの結果はC



骨波形指標： 4.866

高↑

区分	コメント
A	今の生活習慣を維持し、これからもこの調子で過ごしましょう！
B	今の生活習慣を維持して健康に過ごしましょう。
C	今の生活習慣を少し振り返り、健康維持につとめましょう。健康維持のためには、ウォーキングなどの軽い運動がおすすめ。またカルシウムの多い食事心がけましょう。
D	運動不足、食事のバランスが悪くならないよう、生活習慣を見直し、健康生活を目標にしましょう。健康維持には、まず運動習慣をつけること、食生活に気を配ることが大切です。最近ではカルシウムのサプリメントなども手軽になっています。
E	偏った食事にならないよう気をつけ、まずは散歩から始めてみてはいかがでしょうか？また最近ではカルシウムのサプリメントなどの健康補助食品も数多く出ています。専門家にも相談してみてください。

低↓

生活習慣を見直し、階段の昇り降り、ゴルフ・ジョギングなどの適度な運動で骨を鍛えましょう。ひじきや焼き魚、煮豆など日本食はカルシウムが多く含まれる健康的な食事です。日本食を見直しましょう。

骨の健康3要素は、カルシウム、日光浴、運動です。