

あなたの健康度は大丈夫？

体組成チェック・足指力測定のお知らせ



昭和村では定期的に健康教室を開催しています。

測定は無料でおこないます。このチャンスを自分の健康にいかしませんか？ ぜひ、お越しください。

◇ 日 時 : 令和6年12月18日(水) 13:30~16:00

◇ 場 所 : 保健センター

◇ 対象者 : 昭和村にお住まいの方

◇ 費 用 : 無料

◇ 内 容 : 足指力測定



体組成チェック(内臓脂肪・基礎代謝量・推定骨量など)

◇ 定 員 : 15名(先着順)

お申し込みはこちらまで

昭和村役場 健康福祉課健康係

☎ 25-3285

～骨の健康を保ちましょう～

◆200mg のカルシウムを普段の食事にプラス

もめん豆腐 半丁 (150g)	140mg	かぶの葉 4～5 株 (100g)	250mg
油揚げ 1 枚	93mg	水菜 1 束 (100g)	210mg
納豆 1 パック	45mg	小松菜	170mg
丸干しいわし 大1尾 (60g)	264mg	牛乳 1 カップ	231mg
ししゃも 3尾 (60g)	198mg	ヨーグルト 1 カップ	252mg
ちりめんじゃこ 大さじ2 (10g)	52mg	プロセスチーズ 2 切 (20g)	126mg
干しエビ 大さじ1 (8g)	160mg	いりごま 大さじ1 (9g)	108mg



牛乳



ヨーグルト



ししゃも



納豆



油揚げ



小松菜

◆ビタミンD とK を知っていますか？

効率よくカルシウムを摂取できます。一緒に食べると◎

ビタミンD の多い食品

きくらげ・鮭・秋刀魚
干しいたけなど



ビタミンK の多い食品

納豆・ブロッコリー
ほうれん草など

◆運動で骨を強くしよう！！

ウォーキング・バランスをとる体幹トレーニングなどがおすすめ

