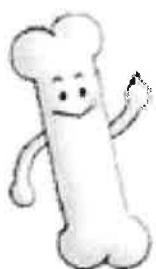


回覧

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。

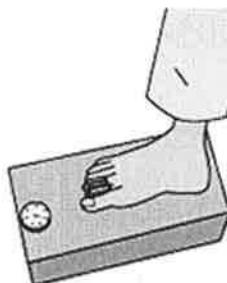
◆ 日 時 : 令和7年12月12日（金） 13:30～16:00

◆ 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

TEL 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
ちりめんじゅこ 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

