

健康教室

「いつまでも元気に歩くために」

～100歳体操・骨折予防・骨を強くする食事～

- カルシウム
- ビタミンD
- ビタミンK
- タンパク質



骨の健康を支える4大栄養素

カルシウム ⇒ 骨と歯を強くする

ビタミンD ⇒ カルシウムの吸収を助ける

ビタミンK ⇒ 骨の形成と健康をサポート

タンパク質 ⇒ 筋肉と体を作る



カルシウムたっぷりの「ミルクぐずもち」を作ってます！



きな粉をまぶして
カルシウム増↑



みなさん真剣に
聴いています



今回も島根県理学療法士会、済生会勤務の川上雄也さんを講師にお迎えし、「いつまでも元気に歩くために」と題し講演いただきました。食事をバランスよく摂ることと、運動をすることで骨を強くすることを学びました。

試食とお持ち帰り用に、牛乳で作るカルシウムたっぷりの「ミルクぐずもち」を作りました。レシピも付けて！



100歳体操も基本の動作をしっかりとすることで効果アップに繋がります。