

主催 医療生協さいたま北本支部

連絡先 松田・080-8712-5346

**転倒しない身体づくり＝食事・運動・日光浴・禁煙で
「しっかり食べて、動いて骨を強くしよう」**

日時 1月16日(金) 14:00～16:00 (予定)

講師 浦和民主診療所・管理栄養士・本田あき子氏

会場 東部公民館・集会所

～3つの栄養素を食べあわせて骨を作ろう～

- ① ビタミンDの多い食材＝魚類・きのこ類 など
働き⇒カルシウムの吸収を促進して骨を強くする
- ② ビタミンKの多い食材＝野菜類・納豆・鶏もも肉など
働き⇒カルシウムを骨にとりこみ 骨を強くする
- ③ クエン酸の多い食材＝柑橘類・酢 など
働き⇒カルシウムの吸収を促進する



骨密度測定風景