

テーマ

未来の骨を守ろう！

骨粗鬆症予防の食事のコツ

ご参加
お待ちしております！



あなたの「骨」は大丈夫？

骨粗鬆症の予防法を学び、
コツコツ続けて骨を丈夫にしましょう！

私たちの骨は、体重を支える、脳・内臓を保護する、血を造る、カルシウムの貯蔵庫になるなど、いくつもの大切な役割を担っています。骨粗鬆症は、長年の生活習慣により、骨がスカスカになる病気です。骨粗鬆症になると骨折のリスクが高まり、寝たきりにつながることも…。特に女性はリスクが高く、60代では5人に1人、70代では3人に1人が骨粗鬆症といわれています。

この講座では、当院の管理栄養士が骨を守るための栄養素や食事のポイント、レシピを紹介します。未来の骨を守るためにできること、学んでみませんか？



開催概要

2月8日(土)

事前予約制

時間 10:00 ~ 11:00 (9:45 ~ 受付開始)

講師 山形ロイヤル病院 管理栄養士

会場 東根市神町公民館

[住所] 〒999-3764 山形県東根市神町東4丁目4-8

当院管理栄養士による試食会を実施します

当院管理栄養士が考案した、骨を守るためのレシピと試食を準備いたします。

医療・介護・健康に関するお役立ち情報を発信

山形ロイヤル病院の

参加費
無料

医療公開講座

お申込み・お問合せは下記までご連絡ください

