

こんな活動  
しています

# 広島健康支援室です

9月19日(水)～21日(金)

**「骨密度測定 & 女性のための健康教室」**  
を開催しました

47都道府県の中で最も女性の健康寿命が短いという広島県。この教室をきっかけに食事と運動に一層関心を持っていただくこと企画しました。

女性が元気であると家庭も職場も明るくイキイキとしてくるはず・・・

骨密度測定: 10分

入れ替え時間: 20分  
(希望者健康相談含む)

保健師の講話: 15分

管理栄養士の講話 & 試食: 15分

完全入替制  
× 12回 = 54名参加



- サバ缶の冷汁
- きのことツナの炊き込みご飯(スキムミルク入り)
- コーヒーゼリードリンク

火を使わず混ぜるだけの冷汁は特に好評！  
『すぐに試してみたい』という声も多数あり！



★保健師から骨密度測定の結果の見方を説明してから骨の成り立ちや、日常生活のポイントについての話★



特別なことではなく日頃の生活の中ですこし気をつければいいんですね・・・

そうです、いいんです！



★管理栄養士からは手軽にカルシウムが摂れる食事の工夫とメニューを紹介しながら試食★