



すずらん健康教室『骨粗鬆症』



平成20年11月15日(土) すずらん薬局高宮店



薬剤師より、骨粗鬆症についての基本的な話をし、骨粗鬆症予防の運動を紹介しました。



栄養士より、骨粗鬆症食事療法のポイントを説明しました。



ポイントのおさらいとして、〇×クイズをしました。



ポイントをふまえて、カルシウムたっぷりのメニューを紹介しました。



試食をしながら（右写真）、たくさんの質問ができました。



カルシウム満点コロッケ
ミルクがゆ
さつまいもサラダ
切干大根のはりはり漬け

今後も違うテーマ等で企画していきたいと思っています。
お気軽にご参加下さいませ。

また、**栄養相談(予約制)**も随時受け付けておりますので
お気軽に窓口までご連絡下さい。



(株)ホロン

栄養士：大塚・高畑・古賀・実広・矢田貝