

すずらん健康教室 『骨の健康』 すずらん薬局庚午店 平成23年10月1日(土)

薬剤師より、ロコモティブシンドロームの話をし、原因や治療に用いられるお薬について説明しました。



ロコモティブシンドローム予防の為に簡単なトレーニングを紹介し、実際にトレーニングを行いました。



栄養士より、骨の健康に関わる食事のポイントについて説明しました。



骨の健康に関するクイズを行いました。



ポイントをふまえて、骨の健康に関するメニューを紹介しました。



MENU

- ☆ひじきバーグ丼
- ☆じゃこのちらし寿司
- ☆サバのトマトチーズ焼き
- ☆厚揚げのおぎ味噌焼き
- ☆切干大根のピリ辛炒め
- ☆小松菜と鮭のお浸し
- ☆ピーチとヨーグルトのラッシー

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：高畑・実広・矢田貝・谷・久保井・大平・槌家