

カルシウムチェック

浦安市 健康増進課

11/6 11/29・浦安市健康センター



カルシウムチェックを行い、日常1日あたりどのくらい摂取しているか、知ってもらい、カルシウムの摂取目標や、カルシウムの多く含まれる食品の紹介、吸収を促進する栄養素や要素について説明を行なった。普段意識しづらい食事内容の見直しのきっかけづくりとともに骨粗しょう症予防の啓発に努めた。