

# 日常生活における健康について考える

## 骨粗しょう症と食事について

寒い季節となりました。人の体は気温の変化によって様々な変化を引き起こします。そんな季節に健康について考えてみませんか？

今回は「日常生活における健康について考える」と題し講演会を行います。

転んで骨が折れやすい人・・・ あなたの骨は大丈夫ですか？

骨を作るのに大切な食材はなに？ そもそも骨粗しょう症とは？等々

日本乳業協会の管理栄養士の方を招いて乳製品と骨との関係についてわかり易くお話しします。



日 時	平成30年2月3日（土）午後2時～4時（質問時間等含む）
場 所	柿木図書館地下講座室 杉並区上井草1-6-13 電話（03）3394-3801
講 師	加藤 明子さん 一般社団法人日本乳業協会
申 込	1月11日（木）から直接柿木図書館カウンター申込または電話にて受け付けます。
定 員	20名（申込順）
対 象	一般（中学生以上どなたでも）
費 用	無 料

- 講演内容
- 1 骨粗しょう症とはどんな病気？予防するには
  - 2 骨粗しょう症だけではない ロコモ フレイル サルコペニアの予防
  - 3 牛乳・乳製品の栄養 3-A-Day を実践しよう！

<講師> 加藤明子（かとうあきこ）

管理栄養士

消費生活アドバイザー

フードコーディネーター

NHK 情報番組「ひるまえホット」出演