

発酵食エキスパートによる健康栄養講座

骨を強くするための食事とは

～骨粗鬆症を予防するために食事内容を見直してみよう～

平成 30 年

12月 14日(金)

13:00～13:30

クアハウス九谷 2階 和室

「骨を強くするもの=カルシウム」
皆さんは、このイメージが強いのではない
でしょうか。

 = Ca

ご自身の食事内容をチェックシートで
確認し、骨を強くする食べ物は何か、
弱くするものは何かを学びましょう！



～講師～

発酵食エキスパート1級
スポーツ栄養コンディショニング協会講師
DNA栄養学アドバイザー

のだ ともみ
野田 智美 さん





発酵食エキスパートによる健康栄養講座

骨を強くするための食事とは

～骨粗鬆症を予防するために食事内容を見直してみよう～

平成 30 年

12 月 14 日(金)

13:00～13:30

クアハウス九谷 2 階 和室

「骨を強くするもの=カルシウム」
皆さんは、このイメージが強いのではない
でしょうか。



ご自身の食事内容をチェックシートで
確認し、骨を強くする食べ物は何か、
弱くするものは何かを学びましょう！



～講師～

発酵食エキスパート 1 級
スポーツ栄養コンディショニング協会講師
DNA 栄養学アドバイザー

の だ ともみ
野田 智美 さん

