

～いつまでも骨を丈夫に！～

チャレンジ

骨貯金！



カルシウム豊富な食材を
(乳製品・大豆・小魚・緑黄色野菜)
ビタミンDで吸収率UP！
(魚類、きのこ類)

タバコはやめよう！
お酒はほどほどに
(日本酒1合程度)

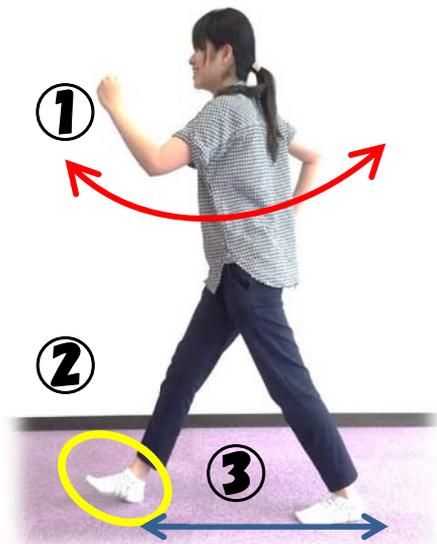


ウォーキング程度の
運動でOK！



チャレンジ

歩いて骨を強くする！



3つのポイント

- ①腕を大きく振る
- ②かかとから地面へ
(骨に刺激を与えるように)
- ③大股

今日から骨貯金をはじめよう！