

## 骨の健康度チェックで見直す食生活

みなさんは、日頃、骨の健康を考えたことがありますか？

今回、豊後大野市内の事業所に協力していただき、骨の健康度チェックを牛乳普及推進協議会の方々と連携して実施しました。

併せて、6月は、食育月間ということで、食品モデル等の展示や豊後大野市市民生活課と連携して食育の普及啓発を行いました。

### 展示の様子



食育月間パネルや夏に多くなる飲料や熱量が多くなりがちな食品など展示。



1日にとって欲しい野菜の量(350g)のフードモデルや野菜を使った料理やカルシウムの多い料理など展示。



骨の健康度を A~D で判定。一番よい A や B は、なかなかいません。骨の健康のために気をつけるポイントについてアドバイス。



1時間弱の間にたくさんの方にご参加いただきました。