



①1日3回規則正しく、バランスの取れた食事を取りましょう！



骨の主成分であるカルシウムだけ摂取すればよいというものではありません。摂取されたカルシウムが効率よく吸収されるには、ビタミンDやマグネシウム・リン・たんぱく質などさまざまな栄養素が必要です。

②牛乳・乳製品を適量とりましょう！

1日のカルシウム摂取推奨量
(70歳以上)



牛乳コップ1杯(200g)を飲むと
→ +カルシウム220mg

ヨーグルト1個(83g)を食べると
→ +カルシウム100mg

女性
600mg



男性
700mg

カルシウムアップのポイント！

副菜の「レタスとキュウリのサラダ」を
「ひじきの煮物」にすると
→ +カルシウム153mg



カルシウム含量
15mg



カルシウム含量
168mg

主菜の「豚肉のしょうが焼き」を
「麻婆豆腐」にすると
→ +カルシウム173mg



カルシウム含量
21mg



カルシウム含量
194mg

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト より

デイケア空き状況

月	火	水
△	5	2
木	金	土
3	△	2

4月25日現在の空き状況です。
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院
介護老人保健施設
熊野ゆうあいホーム
編集 支援相談員 浦上 奈々
大道 千加
住所 〒731-4221
広島県安芸郡熊野町
出来庭3丁目4番67号
TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



ゆうあい通信

令和元年5月号 No.249



【東部健康センターにて】





お花見

今年も榊山神社、
東部健康センターへ
お花見に出かけて
きました♪



日	月	火	水	木	金	土
						1 トントン相撲
2 	3 カラオケ 美容室 	4 塗り絵 	5 詩吟 	6 小田先生と体操しよう 入所書道 	7 小田先生と体操しよう 	8 誕生日会
9 	10 法話 	11 テーブルレク 1階書道 	12 整容 1階絵手紙 	13 湯山先生と歌おう 	14 小田先生と体操しよう 	15 カラオケ
16 	17 フラダンス 障害者活動センターあゆみ 	18 保育園児と交流しよう 	19 歌と踊り 	20 カラオケ 	21 小田先生と体操しよう 	22 ギター演奏会
23/30 	24 フラワーアレンジメント 	25 朗読会 理美容室 	26 カラオケ 	27 小田先生と体操しよう 	28 小田先生と体操しよう 	29 色塗りカレンダー

