

カルシウムイベントを開催しました！

当院では、12月12・14・15日の三日間で、職員を対象としたカルシウムイベントを開催しましたので、その様子をご紹介します。

このイベントではカルシウム摂取量の自己チェックや、専用の機械を使用した骨密度測定を実施することにより自分の骨の健康状態を知り、食生活においてどのように改善、もしくは維持していくのかについて学ぶことができました。



カルシウムを多く含む食品を使用した料理の試食やカルシウムについてのクイズなども実施し、とても賑やかで、参加者全員が楽しめるイベントとなりました♪



以下はカルシウムイベントで出題されたクイズの問題です。挑戦してみてください！

Q1.骨と歯はカルシウムを貯蔵していますが、体全体のカルシウムのうちの何%でしょう？

A.55% B.77% C.99%

Q2.絹ごし豆腐と木綿豆腐、どちらのほうがカルシウム含有量が多いでしょう？

Q3.カルシウムの吸収率を高めるビタミンはどれでしょう？

A.ビタミンA B.ビタミンC C.ビタミンD

答え： Q1.C Q2.木綿豆腐 Q3.C