



骨密度と握力をその場で測定！



# 栄養ワンダーin あいち

日時

2019年8月3日(土)

午前8時30分～11時30分

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

愛知県栄養士会が「栄養の日」(8月4日)に合わせて行うイベントです。

骨の密度や握力の強さなど、あなたの身体の今を知って、次のステップへ進みませんか？

日ごろ疑問に思っている食事について、管理栄養士8人が解決に向けてお手伝いします。

## 骨密度の測定

骨密度は骨の強さを測定する代表的な指標です。若い人の骨密度の平均と比べて自分の骨密度が何%であるかを表します。骨の健康を知る重要な手がかりになります。

## 握力の測定

握力測定は、主に上半身の筋力を使いますが、全身の総合的な筋力と関連があることがわかってきています。握力と疾病リスクが関連していることも明らかになっています。

## 栄養の相談

栄養の相談を行います。食生活について、聞いてみたいこと、気になっていることを確かめてみる機会として下さい。毎日の食事は元気に生きるエネルギーとなります。

## 開催場所

オアシス 21 (オーガニック朝市会場内)

名古屋市東区東桜1丁目11-1

主催:公益社団法人愛知県栄養士会

事務局 名古屋市中区伊勢山一丁目4号

電話 052-332-1113

公益社団法人 日本栄養士会

事実、好きな音楽をかけながら食べるとカラダよろこぶ



栄養ワンダーin あいち地域編

愛知県栄養士会では「栄養の日」を中心に6月25日から8月末日まで、県内114箇所で様々な栄養ワンダーを展開しています。