



JTA



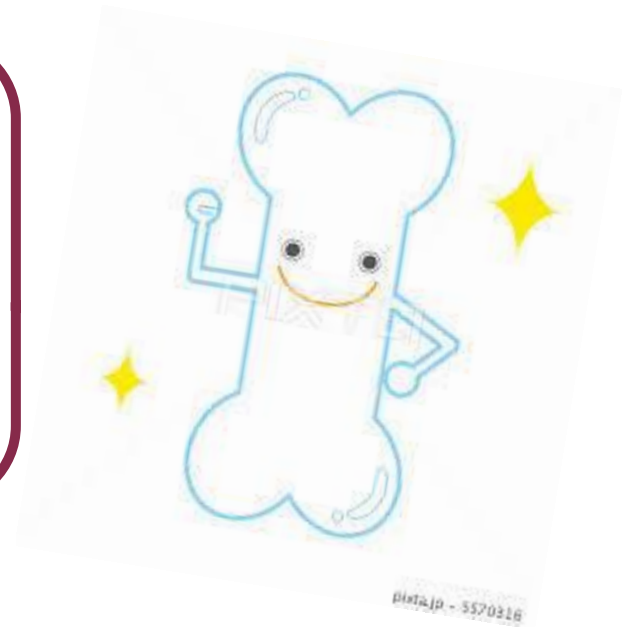
女性の健康週間

3月1日～3月8日

女性の健康セミナー

内から美人に ✨～骨バージョン～

日本トランスオーシャン航空株式会社
WELLNESSリーダー





女性の健康週間

3月1日～3月8日



日程

3月

1日（水）空港地区

参加者：21名

2日（木）整備地区

参加者：12名

6日（月）本社地区

参加者：26名

プログラム

- 12:00～ お弁当の紹介
12:05～ 骨粗鬆症とは
骨密度UPの食材
骨密度の変化
骨密度測定の結果
～12:35頃 終了



女性の健康週間

3月1日～3月8日

お弁当は骨密度UPに欠かせないカルシウム429mg入りの特注お弁当です♪

セミナーで使用した資料です。

レシピ☆

～骨密度UP 弁当～

- 一、玄米わかめ御飯
- 一、読谷村産 おきなわ紅豚と島豆腐のハンバーグ
- 一、与那原町産 ヒジキと糸満市産 ピーマンの胡麻和え
- 一、豊見城市産 小松菜とサーモンのオープン・オムレツ
- 一、キビナゴとカシューナッツの佃煮

＜栄養成分＞ ・カロリー 605Kcal ・脂質 20.9g
 ・炭水化物 63.7g ・たんぱく質 33.4g ・塩分 2.9g
 ・Ca 429mg ・Mg 246mg ・VD 7.6ug ・VK 127ug



桜 (もみじ) 弁当

☎ 098-859-0915

沖縄県「おきなわ食材の店」
 那覇市「健康づくり協力店」
 ● 認証店舗 ● 沖縄食材スペシャリスト

認証店舗



女性の健康セミナー

内から美人に

骨バージョン～



女性の健康週間

3月1日～3月8日





測定結果は5段階

セミナーで使用した骨密度測定器です。

骨健康度 チェック

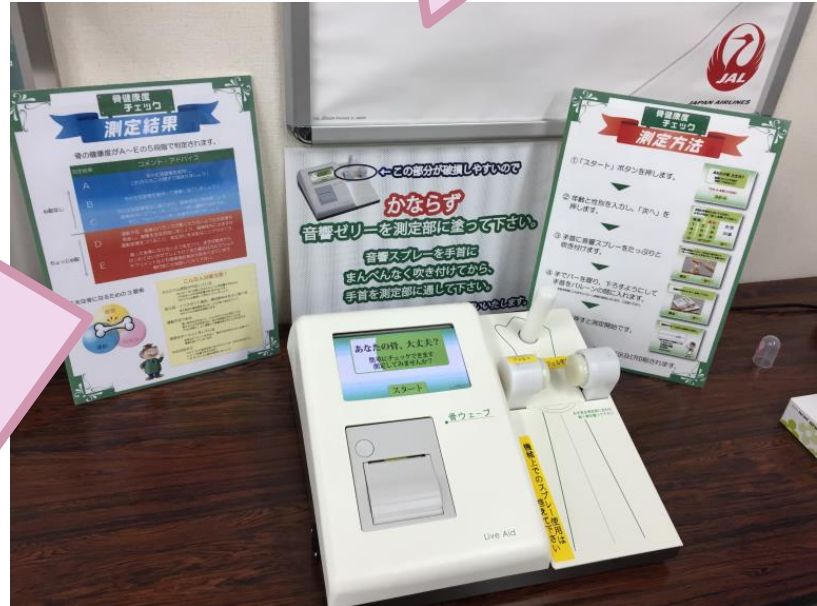
測定結果

骨の健康度がA～Eの5段階で判定されます。

健康度	コメント・アドバイス
A	今の生活習慣を維持し、これからもこの調子で頑張らしましょう！
B	今の生活習慣を維持して健康に過ごしましょう！
C	今の生活習慣を少し振り返り、健康維持に努めましょう。健康維持にはウォーキングなどの軽い運動がおすすすめ。また、カルシウムの多い食事もお取りましょう。
D	運動不足・食事のバランスが悪くならないよう生活習慣を見直し、健康生活を目指しましょう。健康維持にはまずは運動習慣をつけること。食生活に気を配ることが大切です。
E	偏った食事にならないよう気を付け、まずは散歩からはじめてはいかがでしょうか？また最近ではカルシウムのサプリメントなども健康補助食品も数多く出ています。専門家にも相談してみてください。

心配なし ↑

↓ ちょっと心配



女性の健康セミナー



女性の健康週間

3月1日～3月8日

内から美人に ✨～骨バージョン～



女性の健康セミナー

内から美人に ✨✨～骨バージョン～



女性の健康週間

3月1日～3月8日

弁当が美味しかったです！

最近、骨密度を測定する機会がなかったなので、測定できてよかった。

今度はデキサ法でも測定してみたいです！

やっぱり、食事だけではなくて、運動必要もなんだな、と実感しました。

こういうセミナーや測定の機会を増やしてほしい。

女性社員の興味の高さが実感できました。
セミナーを開催して良かったです！（事務局より）

