

参加無料

アクティブエイジングセミナー

アクティブエイジングとは、健康寿命を伸ばし、人々が年を重ねても生活の質が低下しないように、健康で安全に社会参加ができるよう促すこと

「忍びよる **ロコモ**」

■ 日程：平成28年2月25日(木)、3月17日(木)、4月21日(火)

※ ご参加はいずれか一度となります。

時間：14:00～16:00

■ 場所：あべのハルカス21階 MedCity 21

-受付にお声掛けください-

■ 定員：5名

プログラム：

1. **骨と筋肉と栄養素**

ロコモって？

ロコモと栄養素の関係は？

ロコモは予防できる？

2. 最新のフードモデルを使ってあなたの食事を評価！
3. 測定しましょう、あなたの筋肉量と骨密度
4. 体験しましょう、運動と栄養

大阪市立大学生活科学研究科の栄養の専門家が直接サポート！



BCAA

参加無料

あなたの食事、カルシウム足りてますか？
栄養素のかたよりは、ありませんか？



約100種類のフードモデルから普段の食事をチョイス
栄養バランスをコンピューター診断。マンツーマンにて診断結果をご説明します！

あなたの骨密度、筋肉量は大丈夫??



個人基本情報		体組成分析結果	
性別	男	年齢	25
身長	175.0	体重	65.0
BMI	21.1	体脂肪率	12.5%
体脂肪	8.1kg	筋肉量	56.9kg
骨密度	0.980	骨量	5.6kg

その場で測定
診断結果をご説明します