

優秀賞

2月1日

# フレイルの日には ご馳走を食べよう！



**ビタミンDやカルシウム、タンパク質の  
多く含まれた食事をしましょう。**

ビタミンDは筋肉と骨の健康を保つために重要な役割を担っています。  
カルシウムは骨の材料となり、骨密度の維持や骨折の予防に有用です。

タンパク質は人の体を構成します。

(治療中の疾患がある方は担当医にご相談ください)

優秀賞 大沢愛子さん (リハビリテーション科部)