

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 5月26日(木)
6月9日(木)、6月23日(木)
7月7日(木)、7月21日(木)

※ 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		身体組成分析結果	
性別	男	年齢	25
身長	175	体重	70
BMI	22.6	体脂肪率	12.5%
骨密度	0.980	筋肉量	55.0kg
骨格	標準	基礎代謝	1800kcal
体脂肪	8.8kg	体脂肪率	12.5%
筋肉	55.0kg	筋肉量	55.0kg
水分	42.0kg	水分率	60.0%
骨	12.2kg	骨密度	0.980
臓器	2.8kg	臓器量	2.8kg
血液	5.0kg	血液量	5.0kg
腸内細菌	0.2kg	腸内細菌量	0.2kg

その場で測定
診断結果をご説明します