

運動の合間に 塗り絵で脳トレ！



⛰️西川の休日の過ごし方🌊



西川です⛺️

ゴールデンウィークに山梨県の西湖にあるキャンプ場に行ってきました⛺️
初めての湖畔キャンプだったので、とても楽しかったです🌊

自然の中でゆっくりした時間を過ごせてよかったです🌳
今年の夏もたくさんキャンプに行けたらいいなと思います。

⚠️ビタミンDが不足すると、骨が弱くなる！？⚠️

『ビタミンDは特殊なビタミン』

- ・ビタミンDは丈夫な骨をつくるために、不可欠な栄養素。
- ・日光・紫外線を浴びることで体の中で作られる。



『ビタミンDの働き』

- ・カルシウムが小腸で吸収されるのを助ける。
- ・血液中のカルシウムが骨に沈着するのを助けるなどの働きをしている。

不足することによって、、、



⚠️⚡️骨折のリスクがおよそ6.6倍に⚡️⚠️

1日10分は日光を浴びましょう！

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438