

仙台健康支援室

健康・食事相談

体組成測定

筋肉の質を測定

私の筋肉の質は
どうかしら？

手洗いチェック

専用ローションを塗り、手洗い後
特殊ライトで洗い残しがないか
確認しました

洗い残し、
ないかな？

血糖値測定

ベジチェック測定

野菜の推定摂取量を測定

しっかり野菜350g
が摂れていますね！

味噌汁塩分測定

ご自宅の味付けをチェック

ちょうどよい
塩分量です！

我が家の味付け
はどうかしら？

皆さま、楽しみながら測定して
いました。これからもご家族と
ともに、健康づくりに取り組ん
でいきましょうね。



仙台健康支援室では、健康づくりのお手伝いをしています。