



# あなたの骨活、 順調ですか？

**骨にしっかりと栄養を与えて  
あなたの健康を支えてもらいましょう**

骨の健康に欠かせないカルシウム、タンパク質、ビタミンD  
を多く含む食事を積極的に取りましょう

WorldOsteoporosisDay  
October20

