

食べ物には、様々な栄養素が含まれており、目的に応じて食べ物を選ぶことが大切です。また、選ぶ食材によっては1つで摂取するよりも一緒に摂った方が効果が高くなる組み合わせがあります。是非、参考にしてください。

# 月刊キユア

<b>筋力をUP したい!</b> 	⇒	<b>タンパク質</b> 卵 肉類 魚類 豆腐 etc...	+	<b>ビタミンB6</b> ニンニク 玄米 パプリカ バナナ etc...
<b>骨を強く したい!</b> 	⇒	<b>カルシウム</b> 牛乳 干しエビ 小魚 海藻類 etc...	+	<b>ビタミンD</b> キノコ類 きくらげ 鮭 卵 etc...
<b>貧血予防</b> 	⇒	<b>鉄分</b> ほうれん草 レバー しじみ 海藻類 etc...	+	<b>ビタミンC</b> パプリカ ブロッコリー ゴーヤ キウイ etc...

令和3年7月26号  
スポーツキュアセンター  
横浜・健志台接骨院

## 患者さんへのお願い

- ・ **体調が優れない方、咳や喉の痛みがある場合**は来院をお控えください。
- ・ 来院時から退院時まで**マスクの着用**をお願いいたします。
- ・ 来院の際には、こまめな**手洗いおよび手指消毒**をお願いいたします。
- ・ 来院時に非接触型体温計による検温を行います。



安心・安全のために  
三密対策を徹底実施中

## 7月の診療について

現在も本学の関係者のみの診療となります。また、22日は海の日、23日はスポーツの日のため、祝日診療になります。まん延防止等重点措置に伴い、診療状況を変更している可能性がございます。今後の診療状況につきましては、キュアセンターのFacebookにて掲載しておりますのでご確認ください。



Facebook QRコード

### ◇日曜・祝日の診療について

手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。