「ためになる栄養士のお話」

●日時：2023 年 6 月 22 日（木）
●場所：大正区老人福祉センター
●対象者：大正区在住の 65 歳以上の方
●テーマ：体の内側から見直しましょう！
～しっかり食べてフレイル予防～
●内容：フレイルとは？
加齢により食事量や運動量が落ち、心身の活力が低下した状態。
予防のためにはしっかり食べる**＜栄養＞**・しっかり動く**＜運動＞**・
外出や交流を楽しむ**＜社会参加＞**を 3 本柱として日々生活すること
栄養の面から、特にたんぱく質が大切だが、主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。ということをお話した。

●紹介メニュー：豚みそそぼろ
焼き鮭の南蛮漬け

2023 年度大正区老人福祉センター講話
体の内側から見直しましょう！
1 回目 6/22　しっかり食べてフレイル予防
2 回目 9/21　腸の働きを整える食生活
3 回目 1/31　しっかり噛んで健康長寿