「ためになる栄養士のお話」

●日時：2023 年 2 月 28 日（火）
●場所：大正区老人福祉センター
●対象者：大正区 60 歳以上の高齢者の皆さん
●テーマ：食べる力をつけて元気に過ごそう！
～5 大栄養素の働きを知ろう・炭水化物～
●内容：まずは 5 大栄養素、さらに今回は糖質の働きについて知る。
糖質はなくてはならない栄養素であることをお伝えする。
具体的に 1 回分の糖質量がわかるよう、レジュメに写真掲載。
しっかり食べる力をつけてもらうよう、ランチョンマット資料を配布
（主食・主菜・副菜・汁物副菜Ⅱがイラストでプリントされている）

献立の立てやすいご飯レシピを紹介。
●紹介メニュー例：もち麦おにぎり
大豆入りごはん
ごはんのお焼き

※2022 年度　大正区老人福祉センター講演会
1 回目（9/7）5 大栄養素の働きを知ろう・たんぱく質
2 回目（11/29）5 大栄養素の働きを知ろう・脂質
3 回目（2/28）5 大栄養素の働きを知ろう・炭水化物