

ふれあい

・いきいきサロン

R6.3.21



脳トレ体操

田口町社協会長挨拶



「じょうずに食べて元気に長生き」と題した(株)明治の管理栄養士の講演がありました。(写真左中央)

高齢者は、ご飯などの穀物は摂っていても、良質なたんぱく質を含む食品(卵、乳・乳製品、肉、魚大豆製品)が不足がちになるので毎食摂るようにされたい。

料理作りが大変な人や少食の人もちょっとした心がけで食事の栄養価を高めることができるので、無理なくできるだけ工夫をして少しづつ取り入れるようにされたい。

和食派の人は乳製品が不足しやすいので、おやつ時などに摂るとよい。等々解りやすくお話をいただきました。



おなじみのロージーズの伴奏で
昭和歌謡を楽しく合唱

