

令和7年2月19日（水）社会福祉会館 老人福祉センターにて
市民向け公開講座

「低栄養予防セミナー」を開催しました！

今回の講座は高齢者に多く見受けられる低栄養について、（株）雪印ビーンスタークの管理栄養士の方にご指導いただきました。

人は歳を重ねるにつれ筋肉も骨も衰えていきます。講座では、低栄養のチェック方法や指で筋肉量の測り方、体づくりの基本・栄養面などを教わりました。

心身共に健康であるためには、”食事・運動（日光浴）・休息“の健康維持3原則が基本とされています。運動は激しいものではなく骨に刺激を与えることが大切だそうです。

また体づくりの基本は、1日3回バランスの取れた食事と、それに加えて骨と筋肉にも大切な栄養素を取り入れることです。他にも、ビタミン・ミネラルは食事でないとは作ることができません。

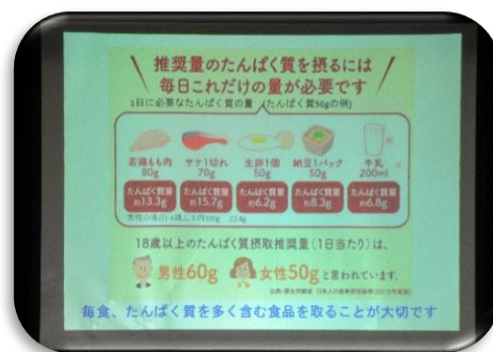
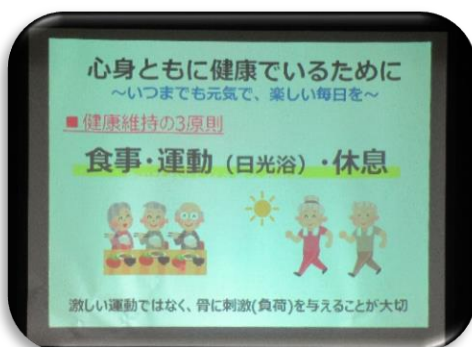
《体づくりに必要な栄養素》

- ①タンパク質（骨と筋肉の材料となる） ②カルシウム（骨の材料となる） ③ビタミン（カルシウムの吸収を高める）

以下の品目のうち毎日7品目以上摂取を目標に、1日の必要な栄養を摂りましょう。（以下参照）

① さかな・② あぶら・③ にく・④ きゅうにゅう・⑤ やさい・⑥ かいそう・⑦ いも・
⑧ たまご・⑨ だいず・⑩ だもの “さあにぎやか” に “いただく” で覚えてね！

当日は27名の方が参加され、お話に耳を傾けている熱心な姿が印象的でした。
みなさん、寒い中ご参加いただきありがとうございました。



講座風景

