

7月9日(金)

いきいきサロンみらい 第6回を参加者15名に限定し開催いたしました。コロナ禍の中、皆様には感染予防対策にご協力頂きながらの開催となりました。



## 栄養のお話

フレイル予防に必要な栄養の講義でした。主食と主菜を上手に取ることがフレイル予防の鍵だそうです。いつもの食事へひと工夫する方法やおすすめレシピの紹介がありました。BMIをそれぞれチェックしご自身の身体の状態を知る機会にもなったのではないのでしょうか？



## 栄養相談

昨日食べた食事をそれぞれ書き出して頂き、栄養士が内容チェックを行いました。タンパク質の摂取は若い時と同じ量が必要だそうです。3食の食事の中でバランス良く食べれているでしょうか？肉や魚、豆腐や卵など主菜でしっかりタンパク質が摂れているかをチェックしながら食の細い人には栄養補助食品などの活用も勧められました。食事の工夫で上手にフレイル予防していきましょう！



皆さんにご協力頂き、検温・マスク、手指消毒や換気などの感染対策を行いながら実施しました



みんなでフレイル予防！皆様のご参加をお待ちしております