

～川崎地区健康講座～

10月の活動報告

10月24日(木)楽しくクラブ

【スタッフ】

保健師：中村 管理栄養士：鈴木

【活動の様子】

鈴木管理栄養士から、フレイル予防には運動とバランスの良い食事（特にタンパク質の摂取）が重要であることを皆さんにお伝えしました。



【低栄養にならないために】

- 1：1日3食を食べる習慣をつける
- 2：主食・主菜・副菜をそろえる
- 3：タンパク質の摂取を心がける

秤（はかり）がなくても
手のひらでたんぱく質の摂取目安がわかります！！

たんぱく質摂取のポイント

目安を知って毎日確認

- ・1日の目安量は両手1杯分
- ・肉、魚、卵、大豆製品をまんべんなく食べよう

