

事業報告

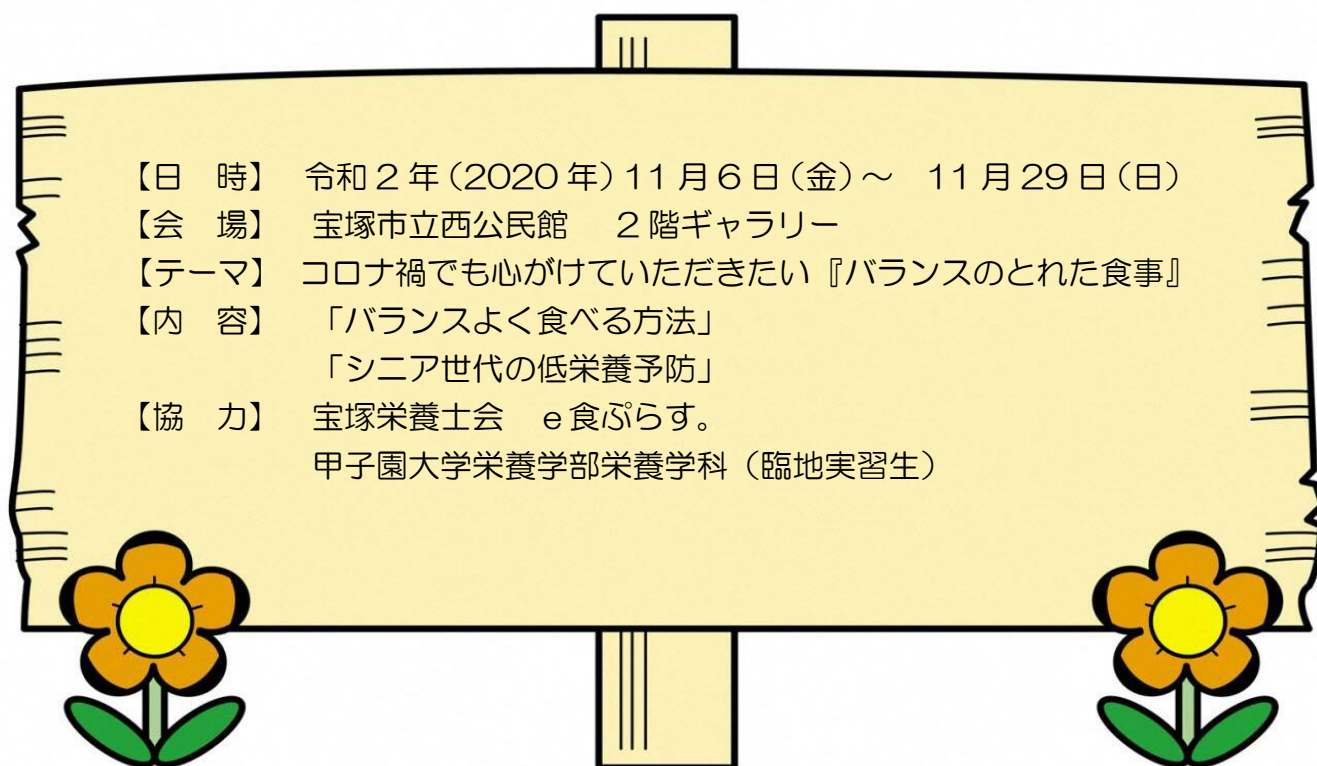


食育パネル展

～コロナ禍でも心がけていただきたい～
『バランスのとれた食事』

10月、中央公民館での開催が好評だった食育パネル展を西公民館でも実施しました。

コロナ禍において、バランスよく食べることを心がけ、規則正しい食生活を送っていただくこと、シニア世代には特に気を付けていただきたい「低栄養」の予防についての展示を行い、西公民館に来られた多くの市民の方に、ご覧いただきました。



毎月19日は「食育の日」です。





◆バランスよく食べよう

3色食品群を使って、栄養素の動きや自分にあった食品量について説明。
ご自身の食事バランスや食品量を確認していただきました。



◆シニア世代からの低栄養予防

シニア世代になるとメタボよりも低栄養を意識することが大切です。
バランスよく食べることも大切ですが、特にたんぱく質の不足に注意した食事が大切です。
たんぱく質が不足してしまうと、どうなってしまうのか、どのくらいたんぱく質を摂ればよいのか、さらにたんぱく質を摂るための工夫方法は・・・等、わかりやすく説明。