



(^^♪ 食育関係団体の取材に行ってきました。

団体名 : 宝塚栄養士会  食ぶらす。

日 時 : 平成30年6月20日(水) 13時30分~14時30分

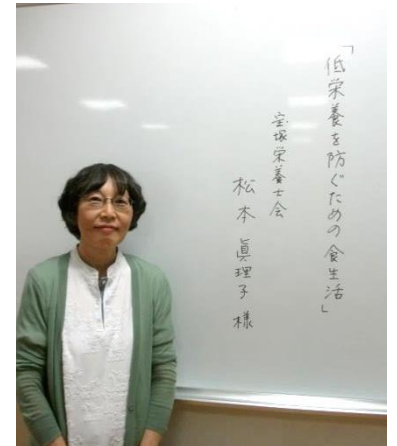
場 所 : 光明会館

参加人数 : 36名

内 容 : 講話

テーマ : 低栄養を防ぐための食生活

~しっかり食べて元気に暮らそう~



《取材日記》

この日はあいにくの雨でしたが、雨の中、たくさんの方が来られていました。

年齢層は、70代中心。男性がたくさん参加されていました。

松本先生のわかりやすい説明に、うなづかれたり、質問されたり、みなさん、とても熱心に話を聞いておられました。

最後に、毎日の合言葉として、「テクテク」(動く)「カミカミ」(食べる)「ニコニコ」(笑う)「ドキドキ」(感じる)をみんなで声に出し、講演を終えました。



■栄養のバランスを車に例えると・・・

タンパク質は、ボディー・エンジンの材料。炭水化物や脂質は、ガソリン。

ビタミンやミネラルは、潤滑油 バランスよく摂ることが大切と、

わかりやすく説明されていました。

(^^♪ 松本栄養士さんの優しい声に、癒されました。