

【長岡市食育総合講座】みんなの食育塾

いつまでも元気に！だから今からフレイル予防

日 時：2020年10月1日(木)
2020年10月14日(水)
会 場：さいわいプラザ
調理実習室
参加人数：8名

テーマ「いつまでも元気に！だから今からフレイル予防」

「最近体重が減ってきた」、「食べる量が減っている」、「外出するのがおっくうになってきた」・・・それは「フレイル（虚弱）」のサインかもしれません。

フレイルの予防は健康寿命を延ばすことにもつながります。食生活の面からフレイル予防をし、いつまでも元気に過ごせるようにすることが、本講座のテーマです。

内容

<1回目>

- (1) 講話 「バランスよく食べよう」
低栄養を予防するための、栄養バランスや食事について
- (2) 調理実習 「バランスよく、たんぱく質がたくさんとれるメニュー」
主 食：ごはん
主 菜：鮭のみそマヨ焼き
副 菜：のりず和え
汁 物：けんちん汁
デザート：豆乳フルーツゼリー



<2回目>

- (1) 講話 「よく噛んで食べよう」
咀嚼機能の大切さ、口腔ケアについて
- (2) 調理実習 「しっかり噛んで食べるカミカミメニュー」
主 食：ごはん
主 菜：タンドリーチキン
副 菜：さきいかサラダ
汁 物：根菜のごま汁
果 物：りんご(皮つき)



参加者の声

- ・日頃の食生活を見直す機会になった。
- ・食べ過ぎも少食も、考えていかなければと思った。
- ・日頃の口腔ケアの大切さ、よく噛むことで元気になることなど、日々心掛けて生活しようと思った。
- ・肉や魚、野菜のバランスが良くて、とても参考になった。
- ・試食してみて薄味だったので、日頃濃い味付けだということを知った。
- ・おいしく作りやすいレシピだった。また作ってみたい。