

シニアに必要な栄養のお話 と簡単レシピのご紹介

1 講演の内容

- (1) シニアの免疫力を低下させる要因 (2) 加齢による身体の変化
(3) フレイルとは? (4) 免疫力を高めるポイント (5) 食べる機能の維持
(6) 腸内環境と免疫力 (7) マスクシンドローム

- 2 料理実習 シニアの為の栄養価の高いスープづくり・・・持ち帰り可能
(※植物繊維と栄養も豊富な「きのこのポタージュ」をつくります
持ち帰り用に保冷バックなどをご持参ください)

【日 程】 令和3年12月19日 (日曜日)

【時 間】 午後1時30分～3時30分 (講演と料理1時間づつ)

【場 所】 都賀コミュニティセンター2階 (料理実習室 他)

【参加費】 500円 (食材費含む)

【講 師】 管理栄養士 木富れい子 先生

【定 員】 10名 ※先着順



都賀コミュニティセンター1階受付まで直接、または電話・FAXでお申込みください。

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

千葉市若葉区都賀4-20-1

TEL : 043-233-4211 FAX:043-233-8204