

介護予防の為の栄養教室

令和6年1月20日(土)

福島隣保館保育所 管理栄養士 木幡美幸



- * フレイルとは・・・わかりやすく言えば「加齢により心身が
- * 老い衰えた状態」のことです。
- * 予防するには・・・





どんな栄養が必要？



たんぱく質

筋肉・内臓、髪の毛や爪、皮膚などを作る栄養素で、筋肉の維持に繋がります。

ビタミンD

カルシウムの吸収に関係する栄養素で、骨や筋肉を強くする役割があります。

カルシウム

骨や歯を作る栄養素です。また、筋肉や神経などの働きを正常に保つためにも重要です。



～たんぱく質とカルシウムを意識して食べられるおやつ～

高野豆腐をいつもとは違ったお料理でチーズや牛乳と一緒に食べましょう！



レッツ！クッキング！！