

栄養士の健康・栄養学入門

担当：音羽台レジデンス 管理栄養士

低栄養になると体に必要な栄養が十分に回らなくなることで疲れやすくなり体調を崩しやすくなってしまいます。嗜好品や市販品、外食などもうまく活用して、食事の時間を楽しみながらしっかり栄養を摂っていきましょう。

バランスの良い食事で
免疫力アップ！！



おすすめの食材

野菜ジュース



野菜や果物は毎日350g以上摂る事が理想とされています。生での摂取は大変ですがジュースなら様々な種類をコップ1杯で摂ることができます。



・豆腐
・豆乳

豆腐や豆乳の原料である大豆は蛋白質が豊富で皮膚や筋肉などを作るもとになります。調理も簡単で食事に取り入れやすい食材です。

簡単レシピ 2人分

鮭のホイル焼き

- ・ 鮭 2切
 - ・ 塩、コショウ 少々
 - ・ もやし
 - ・ にんじん
 - ・ きのこと
 - ・ ポン酢
- 各 20g

魚、野菜、きのこは好きなものでOK！

- ① 鮭に塩コショウする
- ② 野菜ときんごは食べやすい大きさに切る
- ③ 広げたアルミホイルに野菜と鮭を置いてしっかり包む
- ④ フライパンに1センチほどの水と③をいれ10分ほど中火で蒸し焼きにする
- ⑤ お好みでポン酢をかけて完成

注目！

耐熱容器に材料を入れて電子レンジでもできます。

地域活動ピックアップ

あさひ de 筋トレ

日時：火曜日 毎月2回（不定期）
9:30～11:00
場所：NGS Sports Lab.
住所：成増3-17-18-2階
連絡先：03-3939-0678
(成増おとしより相談センター)
参加費：無料



ひと言コメント

10の筋トレを行っています。参加時は上履きをご用意ください。

板橋区高齢者「10の筋トレ」成増教室

日時：毎週月曜日
9:00～
場所：成増団地 第三集会所
住所：成増5-19
連絡先：03-3939-0678
(成増おとしより相談センター)
参加費：月200円



ひと言コメント

まずは活動日に見学にいらしてください。シルバーカーや杖を使っている方も参加していますよ。

支え合い会議成増の情報発信

支え合い会議成増 事務局（成増おとしより相談センター）

電話・・・03-3939-0678

メール・・・narimasuhoukatsu@dune.ocn.ne.jp

公式LINEアカウント・・・「naririn」で検索！

ホームページ・・・「支え合い会議成増」で検索！



折り紙“杏の会”は元気に活動中！

季節の折り紙動画と一緒に

体操動画も公開中です。

