

～フレイル・オーラルフレイル予防～

高齢期の食事のポイント

※フレイルとは虚弱のことです。

タンパク質

ミネラル

炭水化物



ビタミン

カルシウム

脂質

糖質

日時：令和8年7月22日（水）

10：00～11：30

場所：中央林間地域包括支援センター

（大和市中央林間8-25-8 LAPLA中央林間2階）

電話：046-271-5572

（受付時間：月曜日～金曜日 9：00～17：00）

担当：小林・黒木 ※お申し込みはお電話にて！

定員

20名

講師：中北薬品株式会社 貴田宏美氏（管理栄養士）

「食事」が健康維持に大切なことは分かっていますが、高齢期は食欲が落ちたり、食べにくくなったりして、知らず知らず「フレイル（虚弱）」の状態になりがちです。今回は管理栄養士の先生から役立つ知識と、簡単調理の工夫や便利な栄養補助食品などをご紹介します。楽しいクイズや簡単体操を挟みながら盛りだくさん内容で行いますので、ぜひご参加ください!!