



# 料理講習会

～フレイル(虚弱)予防の料理～



7月2日(金)大口ふれあいセンターにて料理講習会を開催しました！

テーマは、フレイル(虚弱)予防。「年齢にあった体作りをする料理」ということで、生食推進指導員のもと、季節のお野菜を使って計5品を作りました。冷やし汁は、顆粒出汁を使用せず昆布とカツオで出汁をとり、塩分濃度を測りました。

しっかりと食事をとつても、高脂濃度・高塩分の食事では体に良くないので、年齢を考慮した、栄養、バランスの良い食事、運動、趣味などが、フレイル予防には重要だということを学びました。

## 献立

- ★新しょうがご飯
- ★オクラの冷やし汁
- ★ささみのしそ天
- ★彩り野菜の中華和え
- ★フルーツ牛乳かん

