



「食べるでつながるプロジェクト」

北生協歯科 歯科衛生士長 小池 由里



寒くなってきました。

皆さん風邪などで体調をくずしていませんか？

体調がすぐれないときは栄養のあるものをしっかり食べることが大事!!とわかっていても、そんなときは手をかけた食事の用意が面倒になりがちです。

さて、そこで次回の「食べるでつながるプロジェクト」講演会は

「簡単につくれる!」「栄養価が高くフレイル予防になる!」「食べやすい!」

そんな、あれこれにおこたえできる食事についてのお話と「調理の実演」をおこない、調理後は皆さんに味わっていただく予定です。

楽しく実演を行いたいと思っております。ぜひご参加くださいね。



次回 「食べるでつながるプロジェクト」講演会

「レトルト食品を使った フレイル予防メニューと嚥下食」

皆さんのご参加
お待ちしております!!

講師 北病院 管理栄養士 片山 郁乃



日時 2019年
3月30日(土) 14時～

場所 すまいるハートビル 2F
上飯田ワイワイルーム

お問い合わせ／食べるでつながるプロジェクト委員会