



6月に開催したカフェの様子をご紹介します！！

<テーマ>  
「食生活を見直そうについて」

大田病院の管理栄養士の方を講師に招いてのカフェでした。自分にあった食事の量は自分の手のひらに乗る量(手計り)であること、その中でも75歳を超えたらたんぱく質を積極的に摂取しなければならないことなど、詳しく教えていただきました。



食事を選ぶ順番も、若い世代は野菜やスープなど、あまり血糖値の上がないものから食べることが推奨されていますが、75歳を超えるとその食べ方ではおなかがいっぱいになってしまい、必要な栄養素が摂取できないので、肉や魚などのたんぱく質から摂取するようとのことでした。食事の量や取り方を見直すよいきっかけになりました。

次回は「夏のスキンケアについて」です。  
夏の火照ったお肌に冷やし美容で気持ちいいですよ！  
\*開催には細心の注意を払い  
少人数で行っています\*

