



# 健康カフェ つぼみ便り



当社の基幹薬局である大森薬局は、この度「健康サポート薬局」として認められました。

今後も地域の皆様に向け「健康カフェ」を開催していきたいと思っております。

コロナ禍の影響で、開催には細心の注意を払い、少人数で行っています。

10月に開催したカフェの様子をご紹介します！！

## <内容>

10月10日(土)14時～16時「あなたの食生活を見直してみませんか！」

天候が悪く参加者が少ないなか、講師として来てくださった

大田病院の管理栄養士の先生に、栄養素の話や食事をとる目安や順番などをお話していただきました。

手計(てばかり)を用いて自分の適切な

食事摂取量を考えたり、自分の体を車に例えると

...など、具体的でとても分かりやすいお話でした。

お話が終わった後は参加者から、いろいろな質問が出され、有意義で楽しいひと時でした。

魚・肉・卵・大豆製品



片手の手のひらの大きさの量が1食分  
(指は含みません)

魚・肉・卵・大豆製品をバランスよく



次回は認知症についてです。  
もはや他人事ではありません。  
皆さまご近所様お誘いの上ご参加下さい。  
お待ちしております。

