

# カラダに良い食生活 始めませんか？ ～まずは、塩分チェックから～

生活習慣や食生活をしっかり見直し、フレイル\*に早く気づいて  
これからの生活を元気で生き生きとしたものに変えましょう。

\*フレイル=高齢者の筋力や活動が低下している状態



## ≪プログラム≫

-生活習慣病と減塩生活

味噌汁の塩分測定！

-見過ごせない体重変化とフレイル(虚弱)

-食事バランス

1日 350g 野菜摂っていますか？

-調理実習と試食

減塩テキスト・メタボメジャーをプレゼント



日 時：**12月4日(月)** 午前10時~12時

場 所：若草台地区センター 中会議室・調理室

対象者：青葉区在住の60才以上の方

定 員：30名(事前申込制・先着受付順 11/14~11/25)

参加費：無 料

持ち物：エプロン・三角巾

問合せ：若草台地区センター

青葉区若草台 20-5

電話 045-961-0811



主催：青葉区食生活等改善推進員会(桂台・柿の木台地区)

共催：若草台地区センター 青葉区福祉保健課健康づくり係