

【令和6年度】中瀬協働センター「生きがい教室」(アクティブ・シニア講座)

令和6年6月20日(木曜日) 13:30 ～ 15:30 ホール

【大人の為の優しい栄養講座】～いつまでも元気に楽しい毎日を過ごすために～  
雪印ビーンスターク株式会社・小澤藤代 先生

雪印ビーンスタークの小澤先生により、大人としてどのような食事を取らないといけないか? どのような栄養素を考慮して食事を取るべきか? という内容について、詳細に丁寧に教えていただきました。

タンパク質をしっかり取ることが、とても重要だと言われています。

食事からだけでは難しい場合は、補助食品で取ることも良い方法だということです。

