

肉や乳製品食べ元気に

元気であるための健康長寿の秘けつを学ぶ「ふれあいサロンお元気講座」が12日、室蘭市中島町のふれあいサロンほつとなぐらで開かれた。地域住民約10人が食べることの大切さ、食材の冷凍保存方法などについて理解を深めた。

お元気号実行委員会、地域包括支援センター憩が主催。中島商店会コンソーシアム共催。同センターの管理栄養士・堀田早苗さんが講師となり「健康な食生活について」をテーマに講話した。

堀田さんは「物を

～室蘭、ふれあいサロン講座～

食べると体を作り、臓器を動かして生命を維持しています。体に必要な栄養素を摂取することが大切です」と説明。「高齢者はたんぱく質やカルシウムなどが不足しがち。肉や納豆、乳製品を積極的に取りましょう」とアドバイスした。

さらに、缶詰やつくだ煮などの加工食品を使った簡単料理やレトルト食品を使ったレシピ、ニラやピーマンなどの野菜の冷凍保存方法を紹介し、参加者はメモを取りながら耳を傾けていた。

(石川綾子)



高齢者が必要な栄養素について学んだお元気講座