

健康料理講座



第1部：はじめよう健康習慣 ～正しい健康情報とは～

(株) 富山ヤクルト販売 管理栄養士さんから身近に氾濫する健康情報は「科学的根拠のある」情報かどうか自分で見極める大切さを学びました。

第2部：バランスの良い食事と フレイル予防食

食生活改善推進員さんの指導で調理実習をおこないました。久しぶりの料理実習で、終始活気がありました。
シニア世代はエネルギー源の炭水化物とたんぱく質を意識して取るようにしましょう。



エネルギー	700kcal
たんぱく質	32.3g
炭水化物	93.9g



【メニュー】
キャロットラペ
ミルクようかん
サラダチキン
鮭と大根の和風シチュー