

イベント報告

令和5年11月15日（水）10:30～11:30

『カラダは食べ物からできている』 ～元気な人生100年のためのヒント～



元気な人生100年時代を過ごすために大切な「バランスの良い食事を口から食べること」「適度な運動をすること」を映像と資料から分かりやすく解説していただきました。

今回の講演会には、初めて手話通訳の方にも参加していただきました。

食品に含まれている栄養素やその役割など、具体的な食品やメニューから教えていただきました。

どんな物をどれくらい食べるとよいのかなど、身近な食べ物で知ることができ、とても参考になる内容でした。



簡単にできる運動の方法や、毎日のカルシウムチェック、唾液の飲み込みチェックなど、実際に体を動かしたりして確認してみました。日頃から心掛けてはいても、思いのほか量が足りないことに驚きました。

参加していただいた皆さんからは、今日から実践して頑張ってみる等、前向きなうれしい言葉を頂きました。