

# 食べることを楽しんで、低栄養・認知症予防!!

たく日和12月号では、低栄養状態が脳に大きく影響し認知症へのリスクが高まることを説明しました。

栄養のバランスを意識することはもちろんですが、「食べる」ということは、栄養を摂ることだけが目的ではありません。旬のものを食べたり、みんなで食事をしたりすると、いつもよりおいしく感じられ、栄養バランスをとる意識も高まります。そこで、今回は「食べる」ことを楽しむ秘訣を紹介します。

## 食事を楽しむ“秘訣”をチェック!

### 献立を楽しむ

- ☐ 季節感のある「旬」の素材を意識する
- ☐ 新しいレシピ（調理法）に挑戦してみる

### 買い物を楽しむ

- ☐ いろいろな食材をながめ、珍しい食材にも挑戦し、調理法をお店の人に聞いてみる
- ☐ お店の人とも積極的に話して食材を知る

### 料理を楽しむ

- ☐ 調理器具に凝ってみる
- ☐ お気に入りの器に料理を盛ったり、盛り付けの工夫にも挑戦

### 食べるを楽しむ

- ☐ 好きなお酒を嗜みながら料理をじっくり味わう
- ☐ 外食や持ち帰りでふだんとは違うものも味わってみる

### ともに過ごすを楽しむ

- ☐ 家族や友人と食材を買い出しに出かける
- ☐ 家族や友人と一緒にしゃべりながら料理する
- ☐ いろいろな食材を入れた鍋を家族や友人と囲む

取り組みそうなことに挑戦して、「食べる」ことを楽しみましょう



## 1・2月の 主な行事

### げんきアップさー来る

もりもりコース（毎週木曜日）

1/4・11・18・25 2/1・8・15・22

9時30分～10時30分 10時45分～11時45分

スポーツピア（ゆめひろば）

きらきらコース（毎週金曜日）

1/5・12・19・26 2/2・9・16・23

13時30分～14時30分 14時45分～15時45分

スポーツぴあ（ゆめひろば）

## 好齢大学院の作品展を開催!

好齢大学院では、教養活動を促し、生きがいづくりとして、習字や絵手紙等を学んでいます。そこで今回この作品展を下記の通り行います。ぜひご覧ください。

日 時 1月10日(水)～1月19日(金)

8時30分～17時15分(最終日は15時終了)

場 所 市役所1階市民ホール

展示作品 習字・絵手紙 約100点