

「たんぱく質摂取・減塩」簡単レシピ

フレイル予防のメニュー

料理教室

- きのこごはん
- サケとろろ焼き
- 牛乳入りみそ汁
- デザート

働き盛り世代におすすめ

日時

2024年1月28日（日）10時30分～13時00分

（受付10：20～）

場所

ウィズあかし 調理実習室

〒669-1321 明石市東仲ノ町6番1号（アスパア明石北館8階）

定員

10名

対象

40歳以上 男女問わず

国保被保険者または、
後期高齢者医療被保険者

参加費

700円

持ち物

エプロン、三角巾
ふきん、筆記用具

講師

管理栄養士・栄養士

フレイル予防レシピ



身近な食材で作る

お申込み/FAX（うら面）又は二次元コード

問い合わせ/公益社団法人 兵庫県栄養士会

Tel : 078-251-5311

申込み締切 1月16日





【申込先】公益社団法人兵庫県栄養士会事務局
働きざかり世代へのフレイル予防教室の研修会

FAX： 078-262-6645

料理教室 参加申し込み
2024年1月28日（日）
ウイズあかし 調理実習室

| | |
|---------------|-------|
| ふりがな | |
| 氏名 | |
| 年齢 | () 歳 |
| 住所 | |
| 電話番号 (連絡先) | |

申し込み締切 2024年1月16日まで定員になり次第締め切ります。

おいしく食べてフレイル予防

皆さん「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？
近年、高齢者はフレイル対策が必要とされています。フレイルとは体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のことです。長時間放っておくと要介護状態になる危険性が高くなります。

高齢者だけの問題ではなく、40代から考えてみませんか。

当日は簡単レシピで管理栄養士・栄養士と一緒に調理し、フレイルチェックや栄養相談などいかがでしょうか。ご参加お待ちしております。