



一日の栄養量ってどのくらい？

☆地域参加支援事業（B型機能訓練）☆

9月9日（月）新鷹第一集会所で2回目のB型機能訓練が行われました。

小川管理栄養士さんによる栄養のお話があり、1日の食事量を説明して下さいました。

- ① 主食としてごはん3～4杯（パン・麺類でも良い）
 - ② 主菜は卵1個、魚（掌サイズ）1皿、肉1皿、豆腐半丁または納豆1パック
 - ③ 副菜は（お浸し、煮物、サラダ、実たくさん汁物）5皿、
 - ④ おやつで牛乳1杯、果物（バナナ1本か、りんご半分またはキウイフルーツ1個）
- たくさんの量で少し驚きましたが、健康な毎日を暮らすために必要な量だそうです。

また、骨粗鬆症予防の大原則として食事・運動・日光浴が大切で1日3食規則正しい食事をとり、貯筋（筋力づくり）体操を行い、日光浴をする（カルシウムの吸収を促進するビタミンDが合成されます）事で予防出来ます。当日も、椅子に座ったまま出来る体操を行いました。皆さんも日々の積み重ねが大切ですので行って見て下さい。

企画広報部 中尾⑪

