

# 第59回アテナ・ミネルワ健康講座

## 健康な体は食事で作られる！

高齢になると、ご飯に漬物とつくだけ煮だけで食事を済ませてしまいがちです。特に1人暮らしの方によく見られます。加齢と共に起こる体の変化に合わせて、食事の内容にも工夫が必要となってきます。

今回は管理栄養士による年齢にあった食生活について、お話しをして頂きます。いつまでも楽しい食生活が送れるよう是非ご参加いただき、皆さんの健康作りにお役立て下さい。

日時：平成26年11月18日（火）午後2:00～3:00

場所：老人保健施設ミネルワ 1階ロビー

講演：高齢者の食事について

参加無料!

〔講師〕

老人保健施設ミネルワ

管理栄養士：岡本 百合江氏

〔内容〕

- ・年齢に合った食事の摂り方
- ・たんぱく質、脂質の質と量
- ・実際の食事量目安
- ・口から食べる事の大切さ

〔対象者〕

中高年の方（事前の申し込みをお願いします）



※健康チェック（筋肉量や骨量等を測定）を、午後1:30より実施します。

※介護相談を承りますので、お気軽にご相談ください。

ご希望の方は早めのご参加をお願いいたします。

※アテナ、フォーライフミネルワ、ミネルワステイから無料送迎車が出ます。

（午後1:15発、3:15着予定）



お問い合わせ  
お申し込み先

居宅介護支援事業所アテナ  
ミネルワ居宅介護支援事業所  
居宅介護支援事業所フォーライフミネルワ  
単独型短期入所生活介護ミネルワステイ

Tel089-907-1611（担当：浮田）  
Tel089-972-3040（担当：土井）  
Tel089-972-8080（担当：三好）  
Tel089-972-7007（担当：玉木）