

健康に役立つ栄養士のコラム

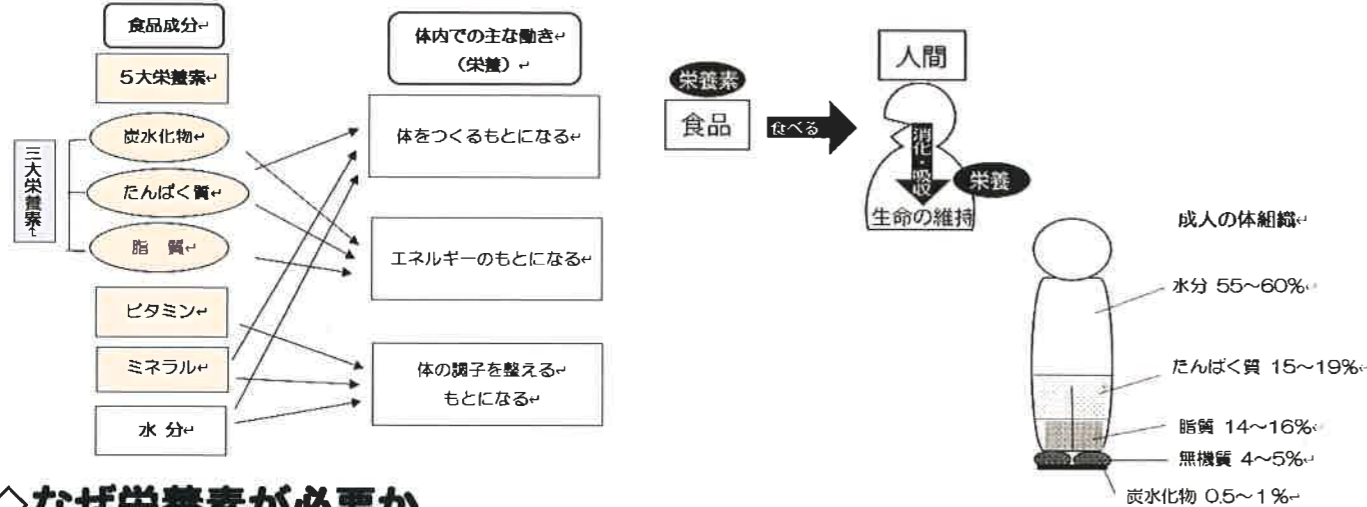
食べる力をつけて元気に過ごそう！～5大栄養素の働きを知ろう・たんぱく質～

9月7日開催講座資料より

◇栄養と栄養素の違い

栄養：生体が食物を摂取し、消化・吸収、さらに代謝することにより、生命を維持するための営みのことです。

栄養素：栄養のために食物の中に含まれているさまざまな物質で、必要不可欠な成分です。



◇なぜ栄養素が必要か

人の体の組織(血液や筋肉など)は、たんぱく質や脂質などの栄養素によって構成されています。

しかもこれらの組織は、食事から摂取する栄養素によって常に作り変えられています。

栄養素を無理なく補給するためには、1日3食、食べることを心がけましょう。



「阿倍野防災センター見学会」



「けん玉体験会」



握力測定



「体力測定会」



「ペン習字講習会」

しなやかに踊るコスモスワルツかな
 山の霧天空からのご招待 みえこ
 虫すだく令の刺を刺むかに 畠山静子
 おしろいの花咲く辻に母を待つ 千景
 日やけの子歯並みよろしき笑顔かな 弘子
 ほろ苦き秋刀魚の腸や恋もどき 岡田紫
 コロナ禍の床へ風鈴幽かなり 多華子

房枝



今月の俳句紹介

大正俳句会 小河先生選

【区老連通信】

★区老連ウォーキング
10/8・22(土)
9:00～ 区役所噴水前集合

★区老連コーラス
当面の間お休みです。

★区老連手芸
10/5(水) 13:00～15:00

★区老連ディスコン
10/6・13・20(木)
10:00～12:00

★区老連ボウリングクラブ
10月14日(金)
心斎橋サンボウル午前10時20分
現地集合 ¥1,800(2ゲーム・靴・
ジュース・保険)

10月18日(火)ヤクルトの楽しい体操
午前10時30分～11時30分

千鳥体育館・各自(上靴・マスク・水分)
各クラブ9人(会長にお申込みください)



大正区地域包括支援センターによる出張相談

無料

困りごと『なんでも相談会』

10月25日(火) 10:30～12:00

当日受付OK!

- ・健康に関すること
- ・認知症について など
- 何でもどうぞ!
- ・血圧測定もできます。

生きがいと健康づくり・仲間づくりを応援する 《大正区老人福祉センターのご案内》

市内在住の60歳以上の方に健康で楽しい生活をしていただくことを目的として、各種の相談に応じたり、健康の増進や教養の向上、自主活動への支援、レクリエーションなどの事業を行っています。

☆所在地 大正区泉尾3-9-16

最寄り駅:大阪シティバス「永楽橋筋」

☆電話 6554-5330 FAX 6554-5367

☆利用時間 月曜～土曜の午前10時～午後5時

(日曜・祝日、年末年始は休館)

