

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

「栄養ワンダー2024」

～たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる～

栄養ワンダーとは、日本栄養士会が8/4を「栄養の日」、8/1～8/7を「栄養週間」として、全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援する活動です。

テーマ設定は、世の中のトレンド、栄養政策、食べ方、栄養摂取に関連する体の機能などからなり、今年はライフステージごとの栄養課題に向き合う機会として“口”に注目。

「口と栄養の美しい関係」と題して実施します。食べ物を口から摂る大切さを知り、国民一人ひとりが栄養改善を行なっていくきっかけとなることを目指します。

■希望する方へ配布します■



8月の長目地区の回覧板で
★栄養ワンダーブック
★ゼスプリキウイのレシピ
の見本を回します。必要な方は
下記の連絡先まで連絡ください。
※しおさいからの配布は、
長目地区在住の方に限ります。

栄養ワンダーブックでは、「口からはじまる消化と栄養の物語」と題して、マンガで口の仕組みをわかりやすく学ぶことができます。

また、「お口の雑学」では、梅干しを見ただけで唾液が出るのはなぜ？

チョコレートとガムを一緒に食べるとどうなる？

お汁粉に塩を足すとなぜ甘く感じるの？

などの雑学が紹介されています。

日本栄養士会のホームページからも栄養ワンダーブックの内容を見ることができますので、ぜひチェックしてみてください！

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539