

健康と若さを保つ食の秘訣 ～筋肉～

たんぱく質をしっかり摂って筋肉量を維持しましょう

管理栄養士による講義と栄養指導



講師 横浜市緑区医師会
管理栄養士
金子 敦子 氏



<内容>

サルコペニア予防だけでなく、体温調整や免疫力を担う筋肉は、年齢を問わず日々の運動と食事で増やせることがわかっています。

今回は、一日に必要なたんぱく質摂取量やしっかり摂るための食事の工夫などをお話します。以前より食事の量が減ってしまった、毎日の食事バランスが不安、などございましたら、是非この機会にご参加下さい。

※発熱、風邪症状、体調不良等があれば、参加をお控えください。
※入館の際には、必ずマスク着用をお願いします。
※入口で検温・手指消毒をしていただきます。

令和4年

3/22 (火)

※2月開催予定日から変更となりました。

第一部 10:30 ~ 11:20

第二部 11:40 ~ 12:30

定員 / 20名 参加費 / 無料

主催 / 緑区在宅医療相談室

会場 / 緑区休日急患診療所（緑区医師会館）3階会議室

住所 / 〒226-0019 横浜市緑区中山3丁目16-2
(JR横浜線・市営地下鉄中山駅から徒歩約700m)

※駐車場・エレベーターはございません

申込・連絡先 / 緑区在宅医療相談室

☎045-937-2303 E-mail con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp

