

2017.2.20

3月号

# いきいきマキコム

柏市社会福祉協議会  
〒277-0005 柏5-8-12  
TEL 04-7165-0880

趣味や知識をみにつけて、人に教えたり・・・  
周りも自分もいきいき元気に過ごしましょう！！



## 折り紙リーダー 養成講座

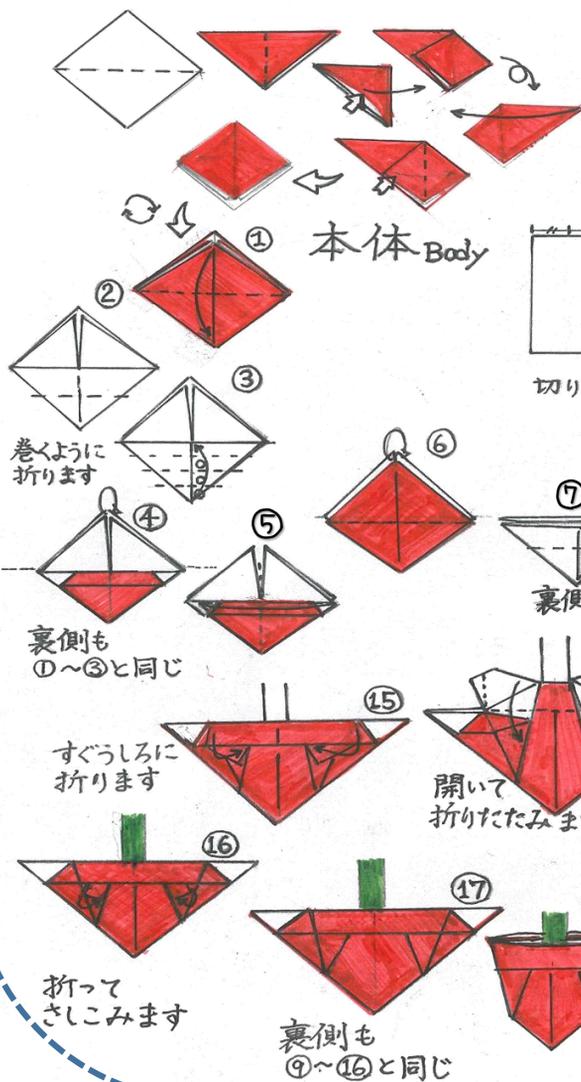
保存版

バスケット アルド・プティグナーレ  
*Basket by Mr. Aldo Putignano*

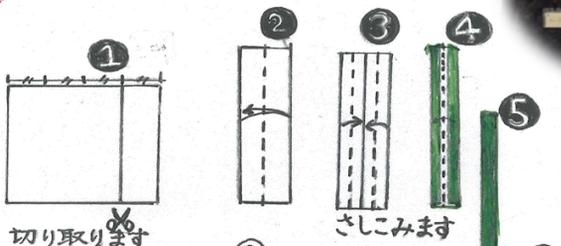
◎はじめに「正方基本形」を折ります



正方形の紙1枚と  
長方形の紙1枚で  
つくります

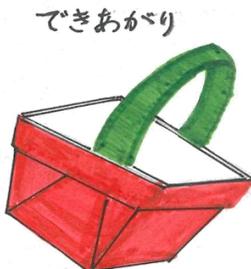


持ち手 Handle



折り紙リーダー

講師は  
高田折姫会  
の皆さん



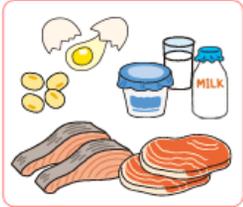
できあがり

開いて  
立体にします



## 少量で高栄養の食事をする6つのコツ♪

① 良質なたんぱく質をとろう！



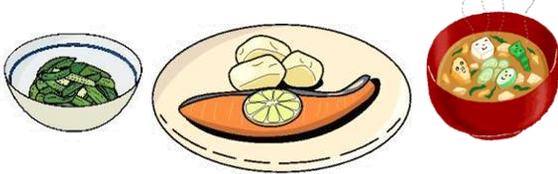
肉・魚・卵・豆類・牛乳などは良質なたんぱく質がとれます。

② 調理にひと工夫を！！

咀嚼力や飲み込む力に合わせて材料を選び、切り目を入れる、ミンチにするなどの調理の工夫をしましょう。



③ おかずから食べよう。



不足しやすい良質なたんぱく質やビタミン、ミネラル、繊維質を優先に摂る。

④ ゆっくりよく噛んで食べよう

だ液がたくさん出て消化を助ける！！

3食欠かさず食べる！！



⑤ 食欲がわいてくる工夫を！



⑥ 空腹感が最高の味付け！

だらだらと食べない

適度な運動♪



## 楽しい外食のときにちょっと意識するとよいこと

かつ丼・天井・牛丼・親子丼  
カルシウム・鉄・ビタミンA・ビタミンC不足しやすい



野菜の量が不足しやすい  
野菜の小鉢や臭だくさんの味噌汁を足す。  
牛乳や果物を補う。

ざるそば・ラーメン・スパゲッティ  
塩分以外の栄養素すべて不足しやすい



塩分とりすぎ注意。野菜が不足しやすい  
汁は残す。食事の前後でタンパク質・野菜を補う。果物・牛乳をとる。

寿司・幕の内弁当  
カルシウム・鉄・ビタミンC不足しやすい  
タンパク質・塩分過剰になりやすい



野菜が不足しやすい  
サラダや蒸し野菜・牛乳や果物を補う