

# シニア期の食事を“整える”

## ー健康づくりの元気ご飯をクッキングー

講師：深澤早苗 食物栄養科 教授 管理栄養士  
六車睦美 食物栄養科 助手 管理栄養士

### 【講座概要】

主食、主菜、副菜をそろえることが食事の基本です。シニア世代の食事は、主菜でしっかりとたんぱく質を摂ることがポイントです。加齢に伴い、身体活動量や食事の摂取量が少なくなると、体重減少、筋力・筋肉量の低下が起こります。このような状態が長く続くと、たんぱく質やエネルギー量が不足して、低栄養のリスクが高まります。低栄養にならないためには、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品等のたんぱく質をしっかりと摂取する必要があります。

今回の講座では、低栄養を予防する食事の整え方を学ぶとともに、おいしい料理を作って食べることを楽しみましょう。

【開催日時】 2023年9月2日(土) 9時30分受付 10時00分～14時00分

【申込期間】 2023年7月31日(月)～8月24日(木)13時まで

【場所】 山梨学院短期大学 51号館 204調理実習室 (エプロン、バンダナをご持参ください)

【定員】 対面形式:30名 【実習費】 800円

### 【交通】

電車:JR酒折駅下車徒歩3分

お車:城東通り沿い第2駐車場をご利用ください

バス:山梨学院大学下車

### 【お申込み/お問い合わせ先】

〒400-8575

山梨県甲府市酒折2-4-5

山梨学院短期大学

TEL:055-224-1400

FAX:055-224-1396

申込フォームURL:

<https://forms.office.com/r/jUqihN42tF> (QRコードからもアクセス可)

### 【お申込み方法】

受講する講座名・郵便番号・住所・氏名・

電話番号・メールアドレスを添えて「山梨学院短期大学ホームページ」からお申し込みください。

詳細はホームページをご確認ください。

受講料は無料です。



山梨学院短期大学  
YAMANASHI GAKUIN JUNIOR COLLEGE

