

テーマ

口と栄養の おいしい関係

栄養の口

たのしく食べる、カラダよろこぶ

口で食べるのって大事なの？

生きるうえで欠かせない「食べること」

口からおいしく食べるために、今できることを学びませんか

普段何気なく行っている「口から食べること」は、食べ物をそしゃくしたり、味を感じたりすることで、脳や神経を刺激し活性化させ、全身の免疫力や抵抗力を高めます。また、食の彩を感じ、口からおいしく食べることで、心を満たす効果もあります。しかし「口」にまつわる栄養課題は、幅広い年代にわたって存在しているのです。

この講座では、食べる力・飲む力に合わせた食事のコツをお話します。食べ物を口から摂る大切さを知り、食事を楽しみましょう。



開催概要

臨時開催

8月3日(土)

事前予約制

時間 10:00 ~ 11:00 (9:45 ~ 受付開始)

講師 山形ロイヤル病院 管理栄養士

会場 山形ロイヤル病院 3F 会議室

[住所] 〒999-3712 山形県東根市大森2丁目3-6

参加者の方全員へキウイフルーツとYakult1000を配布

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「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」生活を応援します。

医療・介護・健康に関するお役立ち情報を発信

山形ロイヤル病院の

参加費
無料

医療公開講座

お申込み・お問合せは下記までご連絡ください

