

新企画

作ってみよう! 健康いきいきレシピ

今よりもっと元気な身体に

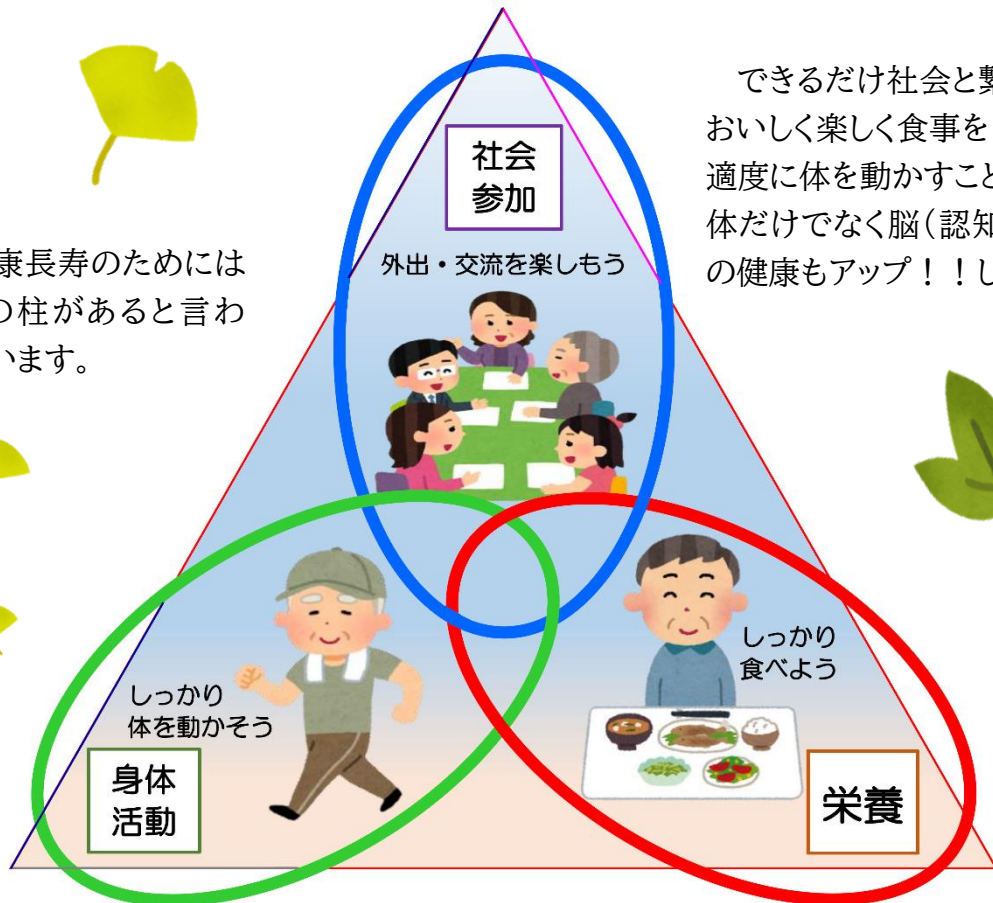
今号から、岡谷市健康福祉部健康推進課のご協力により、会員皆さんの健康サポートのため、手軽なレシピをご紹介しますことになりました。猛暑も去り、季節も秋から冬に向かいます。

気温が下がり、風邪やインフルエンザの流行、そして新型コロナウイルス感染症・・・と心配は尽きないかと思えます。

まずは食事に一工夫してみてはいかがでしょうか。

健康長寿のための3つの柱

健康長寿のためには3つの柱があると言われています。



できるだけ社会と繋がり、おいしく楽しく食事をし、適度に体を動かすことで、体だけでなく脳(認知機能)の健康もアップ!!します。

栄養士からのメッセージ

働きながら地域社会に貢献されている会員のみなさんは、しっかりと体を動かし、社会参加をされていることと思います。

最後の柱『栄養』について、みなさんが「今よりもっと元気な身体に」になれるように、私たち健康推進課栄養士にお手伝いさせていただければ幸いです。

