

## 管理栄養士による調理実習や保健師による運動など盛りだくさん！ 介護予防教室を開きます！！

JAあいち尾東（日進市／代表理事組合長：石黒秀一）は、4月24日（月）から、介護予防教室を行っています。この教室は、コロナ禍により運動不足や将来の健康に不安を感じる人が増えていることから、地域住民の健康管理活動として、JAが開いているものです。過去の教室では、「運動習慣定着コース」として運動をメインとしてきたことから、今年度は初めて「食習慣見直しコース」として食を中心に学びます。4～7月まで全6回の開催で、JA愛知厚生連の管理栄養士による食事バランスを考えた調理実習や、保健師による筋トレなどを実践します。募集は広報誌やHP、支店での案内にて行い、13名が参加します。

**開催場所：**瀬戸支店2階（瀬戸市菱野町305番地）

**開催時間：**全日程10時～12時

**参加人数：**13名

### 【5月8日（月）調理実習・嗜好品について】

正しい手洗い方法や、嗜好品（お菓子や酒、ジュースなど）について学び、嗜好品に適したカロリーを考え、玄米を使用した五平餅を作ります。

### 【5月22日（月）運動体験・身体と作る運動と栄養】

身体活動の重要性と栄養について学び、保健師による効果的な筋トレやストレッチを実践します。

### 【6月5日（月）10食品群について】

食事バランスが整うよう10食品群を学び、ゲームなどを通じて上手な献立の立て方などを学びます。

### 【6月19日（月）調理実習・食卓バランスについて】

バランスの摂れた食事を考え、10食品群すべてを使用して昼食を作ります。（れんこんバーグ・ほうれん草と油揚げのおかか和え・具沢山味噌汁・バナナミルク寒天）

### 【7月3日（月）口腔体操・オーラルフレイルについて】

口腔機能が衰えてしまうオーラルフレイルについて学び、予防するための口腔ケアや食事について学びます。また、3か月間の振り返りを行います。



第1回目は、「介護教室はどんな教室？」をテーマにフレイルや健康的な食習慣について学びました。

また、体組成・圧力測定を行い、自分の健康状態を把握しました。

取材にお越しいただく際には、ご一報ください。

JAあいち尾東 総務企画部 総合企画課（広報担当：川本・新家）

TEL：0561-56-0080 FAX：0561-72-8151 E-mail：kikaku@jaab.or.jp

