



4月 外来栄養教室 おなかとほねを元気にしよう!

えいようさんのあさのミニ健康タイム!
～おなかとほねを元気にしよう～

4月30日(木) 8:35～
外来ロビー

なにをするの?

- 腸活のポイントの 栄養だより をお渡しします。*
- 栄養士が、優しくワンポイント説明*
- MBPドリンク を プレゼント! (ご希望の方 なくなり次第終了)**

おなかや からだがよろこぶ「きょうからできるちいさなヒント」

えいようさんがまってるよ!

医療法人社団 緑風会
龍野中央病院

龍野栄養ケア・ステーション 龍野中央



院長先生から“元気でいられる秘訣”のお話も。



ご参加ありがとうございました!

6月 地域の栄養教室 佐用町の“腸”力でフレイル予防

ガットフレイル
腸活

【 ガットフレイル 】

腸が弱ると、体も弱る

- 腸が弱る ➡ 食べられない
- ➡ 動けない
- ➡ 筋力・体力が落ちる
- ➡ フレイルへ

腸が整うと ➡ 体が変わる

【 腸が弱る原因 】

冷え・ストレス
活動低く、動かない (腸が圧迫)
水分不足
食べすぎ・食べなさすぎ

【 腸活の3本柱 】

- ① 菌を入れる 発酵食品を入れる
- ② 菌を育てる 食物繊維・オリゴ糖
- ③ 腸を動かす 噛む・水分・動く (活動UP)

見て・触って・体験する腸活(吸水比較・麴の酵素実験) 地域の“腸”力パワー食材を紹介

5月 食育教室(保育園) へんしんやさいと ぽてぽてくんの大作戦!



新人栄養士が「できない…」と不安になったあの日。
栄養科の“ちいさなアトリエ”で、「一緒にやろう」から、ぽてぽてくんの大作戦がスタートしました。
子どもたちの「できた！」が新人の背中を押し、最後は博士メダルをプレゼント🎖️
スイカ割りでは、なんとスイカではなく…棒が折れる大ハプニング(笑)
おやつは行事では出せませんでした、試作では固くなったり、膨らまなかったり
…失敗しながらもみんなでレベルアップ中です。
またあのとびっきりの笑顔に会える日を楽しみに。
おいしい給食と、ちょっとしたワクワクをこれからも。
“できない”は、誰かと一緒なら“できる”に変わる。そんな一日でした。

