

「食」をテーマにした講演会

1月24日(木) 13時30分～

■講師／キューピー(株) 社員

■会場／名古屋商工会議所

3階第4会議室

■定員／40名

楽しく食べて、健康に！

シニア世代に必要な栄養素など、食生活で留意すべきことや食事を楽しむことの大切さを、ポイントをおさえてわかりやすくお話しします。

・高齢者は低栄養になりがちであること

・必要な栄養について

・まんべんなく食べるための工夫

・楽しく食べることの重要性

などパワーポイントを使用しながらお話しさせていただきます。