

フレイル予防教室

楽しく食べる**手ばかり栄養法**を
管理栄養士が指導します！

また**簡単かつ栄養バランスが良い**
レシピの実演もあります！



手ばかり栄養法とは？

自分の手を使って食材を
はかり、食べる量を
調整してバランスよく
食事をとる方法です。



この日のレシピの実演は
『**なすの味噌炒め**』

さばの味噌煮
缶を入れて
炒めます。

👉 レシピのポイント

- 鯖は筋肉や骨のもととなる栄養が含まれている！
- さばの味噌煮缶を使用することで、味付け不要！

<今後手ばかり栄養がある教室>

- ・多良見多目的研修館
- ・唐比地区公民館
- ・さざんか会館 他6か所



フレイル予防教室
参加申込受付中！

【お問い合わせ先】
諫早市地域包括ケア推進課
TEL:22-1500
(内線77-115・77-114)

詳細はこちら



諫早市高齢者
ささえあいネット

