

～食事は人間の命をつなぎ、心身の活力の源です。毎日の食事を楽しく、バランスよく食べる～

ひと工夫！ 皆さまの食生活のご参考にして頂ければ幸いです。食事作りに5色の食材を！  
 緑色・黒色の食材が不足していませんか。特に黒色の食材は、日本では古来より食べていた  
 食材が多く、乾物に多いのが特徴です。緊急事態、災害時も役立つ食材です。買い置きも、  
 おすすめです。今日の食事に、5色は入っていますか？是非ご参考にして下さい。

●緑色 枝豆・ほうれん草・ニラ・ブロッコリー・キャベツ・春菊・絹さや・セロリなど

●赤色 トマト・人参・牛肉・豚肉・鶏肉・赤身の魚・赤味噌・たこ・マグロ・えびなど

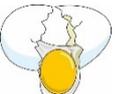
●黄色 大豆・油揚げ・カボチャ・トウモロコシ・バナナ・みかん・味噌・卵・レモンなど

○白色 パン・白米・キャベツ・牛乳・ナス・白身魚・豆腐・麺類・ネギ・うなぎなど

●黒色 シイタケ・きくらげ・ごぼう・わかめ・昆布・ひじき・海苔・黒ゴマなど



※参考：マイトリーヘルプサービス 協力会員研修会 食生活の支援資料より。



### ほっとサロン 2023年2月のお知らせ

	絵手紙	パステル画	粘土フラワー	中国語会話
日時	2月13日(月) 13時～15時	2月24日(金) 13時～15時	2月27日(月) 13時～15時	マンツーマン予約制
テーマ	ひな祭り	A5用紙に描く	好きな作品を作ろう	日常会話
担当者	和川法子さん	太田慶子さん	坂元のり子さん	福島鳳林
資料代	600円	600円	600円	1500円/1時間
場所	各サロン・大黒堂会館2階大広間 ※大黒堂会館発願門からも入館出来ます。			
参考作品				

本仏殿階段下にて対応 お会い出来る事を楽しみにしています！



- |                |               |            |             |
|----------------|---------------|------------|-------------|
| 2月1日(水)        | 15日(水)        | 19日(日)     | 9:30～10:00  |
| 3月1日(水)        | 12日(日)        | 18日(土)     | 9:30～10:00  |
| ●月刊「ほっとライン」手渡し | ●健康&福祉関連の情報提供 | ●介護相談予約の受付 | ●ほっとサロン申し込み |
| ●2023年・年会費の支払い |               | ●しあわせの箱募金  |             |

