

第3回楽しく栄養塾を開催しました！

11月17日金曜日、あいとう診療所待合室にて第3回楽しく栄養塾を開催しました。今回は「あじらべ」のテーマで、川上管理栄養士よりお話をさせていただきました。

実際に4種類のお出汁を味わっていただいたり、正しい塩分摂取量の見方や自分で出来る減塩の工夫などについて共有させていただきました。

当日ご案内した塩分摂取シートは、



あいとう診療所でお渡し可能ですので、当日参加できなかったけれど興味があるな…という方はぜひお声がけください！

楽しく栄養塾はどなたでも参加可能です。

次回は1月12日に「食事の基礎」のテーマで開催します。皆さんの参加をお待ちしています。



故事・ことわざで脳トレ！

- ① 人には立派なことを言いながら、自分では実行していないたとえ
..... ○○の不養生
- ② よく洗いもせず、さっさと入浴をすませてしまうこと
..... ○の行水
- ③ 最上の味、真の味わい、真実の教え
..... ○○味
- ④ 喜ばしく楽しいことが重なること
..... ○と○○と一緒に来たよう

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 医者の不養生
類義語：紺屋(こうや)の白袴(しろばかま)
- ② 烏の行水
カラスの短い水浴びの様子、「烏」でなく「烏」です！
- ③ 醍醐味
「醍醐」は牛乳・羊乳を精製した甘く濃厚な液汁で、最高の美味とされたことから
- ④ 盆と正月が一緒に来たよう
よいことで非常に忙しくなること

編集後記

日頃は「四字熟語で脳トレ！」のコーナーをを愛読いただきありがとうございます。私の趣味を兼ねて作成していましたが、息子より難易度が高過ぎると不評でしたので、「故事・ことわざで脳トレ！」へタイトルを変更し、内容もより身近なものへ改善することにしました。また何かご意見があれば気軽にお声がけください。(Y.T.)