

第4回楽しく栄養塾を開催しました！

1月12日金曜日、あいとう診療所待合室にて第4回楽しく栄養塾を開催しました。

今回は「**食事の基礎**」のテーマで、川上かね子管理栄養士よりお話をさせていただき、食事の3つの機能や健康な身体はバランスのとれた食事から作られることについて座学で知識を深めていただきました。



座学の後は、火を使わずに「いちご大福」を作りました。

ご参加いただいた皆様の笑顔が見られてとても良い時間となりました。

来年度も楽しく栄養塾の開催を予定しています。どなたでも参加可能ですので、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 一度よい状態になったものが、再び以前の悪い状態に戻ること
..... 元の〇〇〇
- ② 価値の高いものは、古くなっていたんでも価値を示すとえ・・腐っても〇
- ③ よい薬は苦くて飲みにくい、すぐに効き目があること・〇〇は口に苦し
- ④ 人の好みはさまざまであることのとえ・・・〇食う虫も好き好き

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 元の木阿弥（もくあみ）
役割を終えた影武者の木阿弥が元の身分に戻ったという故事から
- ② 腐っても鯛
- ③ 良薬は口に苦（にが）し
「忠言は耳に逆らう」と続く
- ④ 蓼（たで）食う虫も好き好き
蓼の葉は食べると辛い、それを好んで食べる虫もいることから

編集後記

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、たしかに夏の暑さも冬の寒さも彼岸頃には落ち着き、何かほっとした気分になりますね。新年初日の能登半島地震で被災された方々にも早く暖かな春が訪れることを祈っています。 (S.M.)