

# 第4回楽しく栄養塾を開催しました！

1月16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「**元気に食べて健康長寿**」のテーマで、中北薬品株式会社管理栄養部の佐々木梓管理栄養士を講師にお迎えしました。

☆ **健康寿命** = 健康上の問題によって日常生活が制限されず暮らせる期間

- ① 栄養バランスの整った食事を心掛ける
- ② 筋肉を強くする栄養素を摂る
  - ・ 良質なたんぱく質を摂る
  - ・ 十分なエネルギーを確保する
- ③ 骨を強くする栄養素を摂る  
カルシウム、ビタミンD、ビタミンK
- ④ あし元気！中北けんこう体操



来年度も楽しく栄養塾の開催を予定していますので、皆さんの参加をお待ちしています。

診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



## 故事・ことわざで脳トレ！

- ① 甘やかす一方で厳しく絞めつける支配や指導の方法  
..... ○と○
- ② 謹厳で生真面目でありまったく融通のきかない人のたとえ、堅物  
..... 石部○○金兜
- ③ 死後に名を残すように心掛けよという戒め  
..... 豹は死して○を留め、人は死して○を留む
- ④ 細かいことに気を取られて、物事の全体や本質をとらえられないことのたとえ  
..... ○を見て○を見ず

## 故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 飴(あめ)と鞭(むち)  
譲歩と弾圧を併用したドイツのビスマルクの政策から
- ② 石部金吉金兜(いしべきんきちかなかぶと)  
石と金という硬いものを並べて人名めかし、その人がさらに金兜を被っている様子  
「金」は「鉄」とも書く
- ③ 豹は死して皮を留(とど)め、人は死して名を留む
- ④ 木を見て森を見ず

## 編集後記

弥生、3月、庭の梅の蕾もふくらみ春の訪れを告げていることでしょうか。1月の東北の豪雪は、捨てる場所もなく生活に大きな影響をもたらしました。平穏な日々を送れることを幸せに思います。3月は別れの季節でもあります。私事ではありますが、3月いっぱい退職させていただくことになりました。

皆様には大変お世話になりありがとうございました。どうぞお体を大切にお過ごしくださいませ。(S.M.)