

つどい・まなび・むすぶ

大津公民館だより



TEL/FAX
236-1217

休館日
毎週月曜日



新型栄養失調

「新型栄養失調」とは摂取カロリーは足りているのに、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの特定栄養素が不足し体に不調をきたすことを指します。免疫力の低下、貧血、倦怠感、イライラなど様々な症状が挙げられます。大手食品メーカーの調べでは3食しっかり食べているのにもかかわらず8割の子どもに新型栄養失調のリスクがあることがわかりました。過去には食糧不足で栄養失調になってしまう時代がありましたが、食料が十分ある現代で、知らず知らずのうちに必要な栄養素が不足してしまう人が増えてきました。以前は70歳以上の高齢者や一人暮らしの人のタンパク質不足が新型栄養失調でしたが、今は外食がちな人や偏食の人、でき合いのものばかり食べている人はミネラル不足の状態になりやすく、ある特定の栄養素が極端に不足すると新型栄養失調になります。

カルシウムやマグネシウム、鉄、亜鉛といった重要なミネラルをしっかり摂取することは大切ですが、コバルトやバナジウムなどの微量ミネラルも大切で、ミネラルは体内でチームワークとして働いているようです。ミネラルの相互関係はものすごく複雑で、影響しあったり、邪魔しあったり、共に働いたり。サプリメントでの主要ミネラルの摂りすぎもよくないようです。新型栄養失調の対策は、主食、主菜、副菜を食事の基本にして、1日3食を心がけ、バランスのよい食事を摂ることです。食材を包丁で切るところから手作り調理すればミネラルは摂れるそうです。時短、タイパではなく手間暇かけることは本当に大切なことですね。

4月の講座予定

教養講座	18日(土) 13:30	和太鼓・篠笛・舞踊	芸能集団・天魁 高見 千勢さん	行事予定 ◆自治会◆ 4日(土) 自治会長会 ◆幼稚園◆ 10/金 始業式 入園式 ◆小学校◆ 7/火 始業式 入学式 10/金 給食開始 29/祝 PTA総会 授業参観 ◆中学校◆ 7/火 始業式 8/水 入学式 公民館掃除◆ 26日(日) 9時 さわやかリズム体 操、子ども書道、 ウクレレ お願いします
地域講座 	28日(火) 10:30	ひめっこ体操 いきいき百歳体操など	包括支援センター	
	10(金) 24日(金)	子ども英会話 15:15~16:40	英会話講師 武木田恭子さん	
チャレンジ クラブ 	18日(土) 13:30	和太鼓・篠笛・舞踊	芸能集団・天魁 高見 千勢さん	
ふたば	10日(金) 10:00	おともだちになろう	鳴滝 聡子さん	
大津 エンジェルス	17日(金) 10:00	「お友だちいっぱい できるかな」 自由にあそぼう♪	社協 大津支部	
子育て支援	3(金)14:00 24日(金) 10:00	はいはいランド なかよしランド	姫路市 移動児童センター	

令和8年度の教養講座及び地域講座の概要と日程（予定）

月 日	内 容	講 師
4/18(土)	和太鼓・篠笛	芸能集団天魁 高見 千勢
5/30(土) 10:00～	豊臣兄弟	黒田美江子
6/20(土)	味噌作り	廣瀬 千秋
7/8(水) 10:00～	スマホ教室	高齢者支援課
9/12(土)	津軽三味線演奏会	柴田 聡子
10/10(土) 10:00～	豊臣兄弟	黒田美江子
11/ ()	落 語	福の家 めめず
12/6(日)	クリスマス コンサート	姫路ウィンド アンサンブル
1/16(土)	国際理解教育	担当者
2/6(土)	電気の話	小林 正幸
3/20(土)	物忘れ改善法	田中 孝史

月 日	内 容	講 師
4/28(火) 10:00～	健康長寿のために 生き生き百歳体操	地域包括
5/16(土)	フレイル予防 のための体操	ひまわり整骨院 山田英史
6/13(土)	防犯講和	担当者
7/18(土)	フレイル予防	地域包括
9/19(土)	ギターで歌おう	服部 敏次
10/17(土)	健康エクサ サイズ	井口 敦史
11/21(土)	歌は健康の バロメーター	篠原 良三
12/12(土)	正月の寄せ植え	樋口 大介
1/9(土)	世代間交流(チャ レンジクラブと)	公民館 ボランティア
2/13(土)	笑いヨガ・能トレ	中原 孝子
3/6(土)	春の落語会	夢ノ家 くっか

「豆乳おからで味噌作り」 講座参加者募集

「心も体も豊かに Happy に♪ 豆乳おから味噌づくり」講座を開催致します。

6月20日(土) 午後1時半～3時迄の予定です。

講師は、廣瀬千秋さんをお願いしています。

豆乳おから・糀と手の常在菌でおいしいお味噌が作れます。手作りにトライしてみませんか？
材料費として実費1000円が必要になります。当日は手をアルコール消毒しないで
ください。

10名限定で、申込の締め切りは5月末日迄です。

公民館までお知らせ下さい。