

# 高齢者の特徴と栄養

高齢者の食事と栄養について考える

7月28日(日)

試食・試飲体験も予定!

どなたでも参加自由

会場本堂 14時～16時：講演会／16時～18時：交流会

講師：管理栄養士 飛川千歳さん(第二協立病院)

「医食同源」という四字熟語があります。意味を調べると「食事は医療の根本であり、病気を治す薬と健康を増進する食事とは、本来根本は一緒であるから、日常の食生活に留意することが大切だとする東洋医学の考え方」(学研 四字辞典熟語)とあります。確かに食べたものによって体の調子が違うと感じる時もあります。かなり食事に気を付けておられる方もあれば、好きなものを適当に食べているという方もあります。食事は1日3回、1ヶ月で90回、1年で1095回にもなります。良い習慣を身につけることができたなら健康の強い味方になってくれるはずですよ。



さて今回は管理栄養士歴28年の飛川千歳さんに「高齢者の特徴と栄養」について基本的な点を学びます。また、よく「病院の食事はマズイ」などと言われますが、「病院や施設の食事」について現場経験からその実際のところをうかがえます。さらに、今回は**栄養補助食品や嚥下調整食などの試食や試飲の体験も予定**していただいています(実は住職個人としてはこれを楽しみにしています)。健康は毎日の積み重ねだと思えます。一度食事についてしっかり学んでみませんか。(住職 記)

◆参加無料・予約なし! どなたでも自由に参加できます! 詳しくはお寺までご連絡ください。(平日10時～16時)

お問い合わせ—観瀧山 岡本寺 (こうほんじ) TEL.072-793-0203

〒666-0121 兵庫県川西市平野1-33-14 TEL/FAX072-793-0203 mail:vyku11976@nike.eonet.ne.jp

ホームページ <https://www.kohonji.jp> または [川西市岡本寺](#) [🔍 検索](#)