



# コミュニティーのこのこ



3月24日、今日は、東京慈恵会医科大学附属柏病院の管理栄養士、梶村侑希さんによる「栄養講座」です。健やかに長生きするためというタイトルで、フレイル・低栄養についてやからだに必要な栄養素について、コンビニやスーパーを活用しようというお話を聴きました。途中には3種類の出汁の試飲や野菜のくずで作ったふりかけの試食もありました。改めて普段の食事の大切さがわかり、偏りがちにならないよう工夫し、バランスの良い食事を心がけていきたいと思いました。



管理栄養士の  
梶村侑希さんのお話



みなさん 真剣です！



・かつお節の出汁 ・ほんだし ・野菜くずの出汁  
どれも素材のみの出汁。ほんだしは塩分が感じられます

3種類の出汁の試飲。何の出汁がわかりますか？



### ふりかけ

- |      |       |
|------|-------|
| 大根の皮 | 2分の1本 |
| 人参の皮 | 1本分   |
| 白ごま  | 好きな分量 |
| かつお節 | 好きな分量 |
| 醤油   | 大さじ1  |
| みりん  | 大さじ1  |
| ごま油  | 大さじ1  |