

産官学民協働でフレイル予防メニュー考案プロジェクトが始動

市では、包括連携協定を締結している日本薬科大学と、(株)パル・オネストが運営するPALCAFEとの富士見市フレイル予防メニュー考案プロジェクトを始動しました。

今後は日本薬科大学、PALCAFE、そしてフレイルサポーターや食生活改善推進員などの市民が一体となり、試食会やワークショップを通じて市内産の食材を活用した四季折々のフレイル予防メニューを考案し、食を通じてフレイル予防を周知していきます。



■ フレイル予防メニュー第1弾の試食会を開催

4月12日、メニュー考案のための試食会を開催しました。大豆麺を使用したパスタなど、たんぱく質が豊富にとれるメニューを試食し、メニュー化に向け多様な意見が出ました。

かみ応えのある食材で、お口の機能維持にもつながります!

レシピ配布で誰でも作れるように周知したいです!

考案メニュー 「高たんぱく!かむかむプレート」

point!

- たんぱく質豊富な大豆麺
- ヨーグルトソースの乳酸菌で腸内環境改善
- かみ応えのあるイカで咀嚼力アップ



参加したフレイルサポーター&食改の皆さん

試食会を経て開発したメニューはPALCAFEで販売しています。

※写真は試食会提供時のもので、実際のメニューとは一部異なる可能性があります。

手話で 楽しもう

今月のテーマ「休み」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

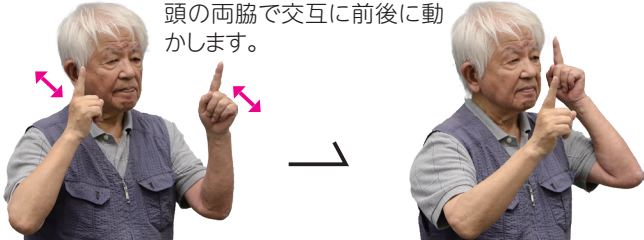
☎ 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



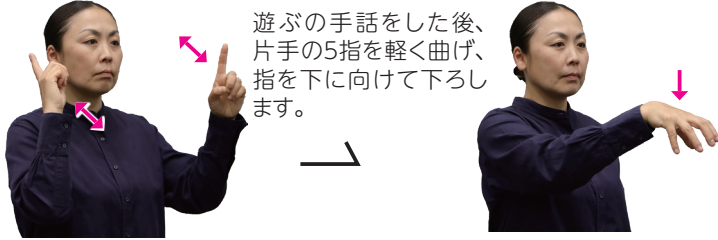
▶遊ぶ

両手の人さし指を伸ばし、頭の両脇で交互に前後に動かします。



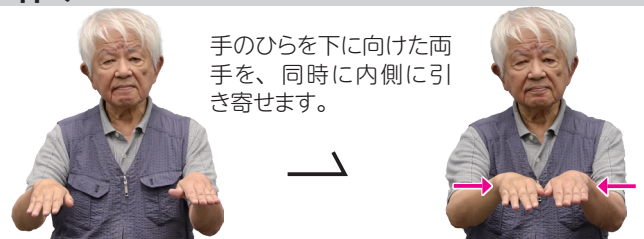
▶遊園地

遊ぶの手話をした後、片手の5指を軽く曲げ、指を下に向けて下ろします。



▶休み

手のひらを下に向けた両手を、同時に内側に引き寄せます。



▶おみやげ

手のひらにのったおみやげの持ち手をつまみ、同時に相手へ差し出します。



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。