



しゅくがわら

ち い き ほ う か つ し え ん

地域包括支援センターだより

発行元：しゅくがわら地域包括支援センター

助けた亀につれられて、竜宮城にやってきました。

2つの絵には違うところが 4つ あります。下の絵に○をつけましょう。



こたえはスクロール



しゅくがわら地域包括支援センターとは…

高齢者のみなさんが、住みなれた地域で
元気に暮らし続けることができるよう、
川崎市から委託を受けた法人が設置運営する、
公的な相談機関です。

出典：介護アンテナ

お気軽にご相談ください



しゅくがわら地域包括支援センター

☎ (044)930-5151

**相談
無料**

夏に食べたい！

元気になる食材

夏バテ予防！

コロナ予防の
手洗いも忘れずに栄養をしっかりとって
夏を元気に過ごしましょう！

豚肉



疲労回復に役立つビタミン B1 が豊富
ビタミン B1 は、ヒレ肉やもも肉といった赤身の部位に多く含まれています。

ネギ・にんにく



血流をよくして、疲労回復！
ビタミン B 群と摂取すればさらに疲労回復効果がアップ！食欲増進効果も。



卵



栄養バランスに優れ、疲労回復効果あり
ネギ等と合わせて卵焼きにすれば
疲労回復効果がさらにアップ！



納豆



発酵することで栄養素の吸収がされやすい。
ビタミン B1 の他、汗と一緒に流れ出てしまうミネラルも含みます。腸内環境を整える効果も。

間違い探しこたえ



バナナ



消化されやすいブドウ糖や果糖が含まれているため、すみやかに吸収されて、エネルギーに！

お気軽にご相談ください

しゅくがわら地域包括支援センター



(044) 930-5151

