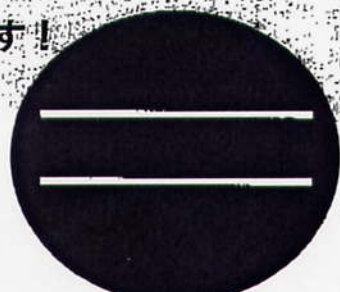


健康長寿の食卓

「手足が冷たい」「皮膚がかゆい」などと感じたことはありませんか？
これらの症状も食事によって改善することができます。
老化のスピードを緩やかにし、元気に長生きできる秘訣を伝授します！



平成21年9月28日(月)
13:30~15:30

「高齢者の為のアンチエイジング食」

今話題の活性酸素に負けない食事についてご案内します。
元気に長生きできる秘訣をお聞きになりませんか？

浜松大学 健康プロデュース学部

准教授 金谷 節子先生

聖隷三方原病院にて
栄養科長として30年勤務。
真空調理や嚥下食を研究し、
病院・介護における食事の第一人者。
2008年オリンピックオールジャパン(女子
バレーボール)の食事担当としても活躍。



「家庭でできる真空調理のご紹介」

ご飯と一緒に作る「五目豆」レシピ

【五目豆煮:2人分】
ゆで大豆 100g
早煮昆布 6g
干し椎茸 6g
人参 20g
醤油 小さじ4
砂糖 小さじ2
みりん 小さじ2
水 60cc



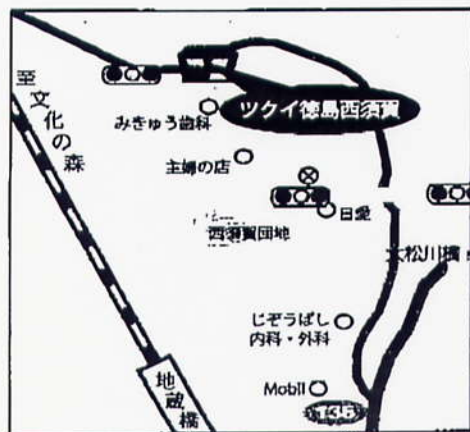
「五目豆」の出来上がり！

真空調理用に専用の真空フィルムまたは、食品用の半透明のポリ袋

【作り方】

- ①干椎茸は手で適度な大きさにくずし、昆布と人参は1cm角に切る。
 - ②みりんは電子レンジで20秒加熱し、煮きっておく。
 - ③ポリ袋に①と②その他の調味料を加えて空気を抜いて上の方で結ぶ。
 - ④炊飯器に③を入れてスイッチオン！
- ご飯とともに五目豆煮の出来上がり。

試食もご用意
しています！



ツクイ徳島西須賀 デイサービス

[住所]徳島市西須賀町84-18

「アンチエイジング」を知っていますか？



「アンチエイジング」って良く耳にしますが、どんな意味かご存知でしょうか？直訳すると「抗加齢」。これは数字的な「若い」とは異なり「体内の細胞がいかに元気か？」ということなのです。70歳や80歳になっても肌ツヤがよく、健康的！という方もいらっしゃいますよね。実はこの若さの秘密は、「体内細胞がいかに元気か」ということなのです。年齢を重ねても体内の細胞や血管を若く保つこと…。これが「アンチエイジング」(抗加齢)です！

お問い合わせ

【参加お申し込み方法】

申し込みFAXでお送り下さい。
(※ご不明点はお気軽にお問い合わせ下さい。)

ツクイ徳島西須賀 担当:藤坂

TEL: 088-669-6446
FAX: 088-669-6447



株式会社ツクイ

【本社】〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-6-11ゆめおおかオフィスタワー16階
TEL: 045-842-4155(代表)



<参加申込書>

ツクイ徳島西須賀 デイサービス

担当:藤坂

FAX:088-669-6447

(TEL:088-669-6446)



必要事項をご記入のうえ、上記FAXへお願いいたします

貴社名	
ご住所	〒
ご氏名	
参加人数	

講演内容:「家庭でできる真空低温調理のご紹介」

日 時:平成21年9月28日(月) 13:30~15:30

会 場:ツクイ徳島西須賀 デイサービス

(住所:徳島市西須賀町84-18 電話:088-669-6446)

参加費用:無料

申込締切:平成21年9月24日(木)

※定員45名になり次第、申込締切日より先に申込を締め切らせていただきます。
お早目の申込をお願いいたします。