



は低栄養の方が多く、コロナ禍で個食化・食事抜きが進みフレイルが進行しているとのこと。

また、長年慣れ親しんだ健康食の合言葉「ま（豆類）・ご（種実類）・わ（海藻類）・や（野菜類）・さ（魚介類）・し（キノコ類）・い（イモ類）」から肉を追加したロコモチャレンジ推進協議会の考案した合言葉「さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く」を推奨され、ふれあいサロンでの出前講座の開催等で協力したい旨話がありました。



最後に出席者全員で意見交換を行い、2時間弱の内容の濃い時間を過ごしました。