

大人の食育

はじめまして

こんにちは 親和福祉会の管理栄養士です
「大人の食育」では 食べものや健康に関する情報をお伝えします

なぜ大人に食育が必要なのでしょう

食べることは多くの人にとって楽しく幸せなものだと思います
しかし同時に危険であるということがあまり知られていません
食中毒・低栄養・誤嚥や窒息などの危険から身を守るためには
正しい知識が必要です

また健やかに楽しく生きるためには 食べることだけに囚われない
持続可能な食生活が重要になってきます

大人には大人の 食べることに必要な知識が必要です

これからの暮らしに「大人の食育」をご活用いただければ幸いです

