




6月食育月間の取り組み

所属団体名	地域包括支援センター みのわの里 すまいるサロン(認知症カフェ)
施設等名	盾津東公民分館など
取組等の名称	すまいるサロン(認知症カフェ)
実施時期	1～2か月に1回開催 (今回の食育の取り組みは、令和4年6月28日開催分)
取組内容	<p>1. 講話『認知症にならないための予防術～食事編～』 第4次東大阪市食育推進計画ができました。</p> <p>2. 作品づくり(アルコールスプレー容器のデコパージュ)</p> <p>認知症の予防に取り組むことはフレイルの予防にもつながります。 フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間で、健康な時から意識することで予防することができます。</p> <p>認知症の発症には糖尿病が関連することがわかってきました。 食事術として、『糖質の摂りすぎ』に注意しましょう。高血糖の状態が続くと、アルツハイマー型認知症の原因といわれているアミロイドβが脳内に溜まるため、糖質の摂りすぎはNGです！お菓子やジュースに入っていますが、ごはんやパン、麺類などの炭水化物にも糖質が含まれています。野菜をたくさん摂ることはおすすめ！でもイモ類は糖質が多いので要注意！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>