



2020年2月16日（日）
 午前10時半よりサンエール鹿児島にて
 （株）マストコ主催第5回健康教室を
 開催いたしました。
 今回のテーマは
「たんぱく質がたりないよ！」
 ～フレイルってしてますか？～
 でした。



今回は、前回の講座で少し話が出たフレイルについての話を軸に
 たんぱく質を中心にしっかり栄養をとることなどや、健康の豆知識などを交えながら

薬剤師 吉田(マストコ代表取締役)
 管理栄養士 加治
 薬剤師 駒形 様(外部講師)
 理学療法士 柚木 様(外部講師)

以上の4人が、それぞれの立場からの講演を行いました。



トレイルランに参加した時の
 ライトや時計を装着して
 運動するときの水分や
 たんぱく質、電解質等の補給の
 大切さを話す
 マストコ代表取締役吉田。



1日に食べたほうがいい野菜の量 ↑

肉を食べて元気に！駒形氏の講演。 ↓



↑
 講座の前に参加者の握力
 歩く速さを測定。参加者の
 皆様は元気高齢者の基準を
 しっかり満たしていました。



←理学療法士の
 柚木先生の講演は
 みんなで体を
 動かしてから。
 スッキリしました。

参加していただきました皆様には、たんぱく質の重
 要性をご理解いただけたのかなと感じました。あり
 がとうございました。

2020年度は新たな題材で楽しい、面白い、参加
 して良かったと思えるような健康教室にしていま
 すのでよろしくお願い致します。

株式会社マストコ 吉田明良