



練馬発

「わかわか かむかむ 元気ごはん」とは…

いきいきとしたシニア世代を送るためには、健康が基本です。
その健康を支えているのが、毎日の食事と、
それをしっかりと噛みくだき、安全に飲み込む口の力です。
「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」は、
区民ボランティアが考えた
「簡単・おいしい・経済的」な料理を通じて健康づくりを提案します。
元気なシニアの皆様も、ご自分の健康が気になる皆様も、
ぜひ、ご一読ください。

普段の食事 こんなことはありませんか？

3食食べているから
大丈夫だよ

粗食が健康の秘訣でしょ

ひとり暮らしだと、
食事を作る張りが無い…

このような方達に
おすすめですよ！

また、
体重が減っちゃった…

最近、
肉が固くて食べられない…