

平野区認知症予防推進事業

かんたん・安全
レシピ付き

平野区

いきいき脳活だより（栄養編）



いろいろな作業が含まれる調理は、認知力アップ、認知症予防としても効果的とされています。また、新しいメニューに挑戦することは脳に刺激を与えますし、少しの工夫で、栄養バランスもかんたんにアップできます！