

【2023年】「タクミキッチン」健康テーマ

1月	塩分控えめ	旨味で上手に減塩 美味しさがグンと上がる食べ合わせ
2月	骨粗鬆症予防	食べて骨を強くする カルシウムだけじゃない必要な栄養
3月	便秘	腸の老化予防？！ 便秘改善で身体の若返り
4月	口腔機能アップ ^o	実は重要口腔ケア 舌で五味を感じて口から守る健康
5月	筋力増強	筋肉モリモリ 食事で運動の効果を最大に
6月	家庭で楽しむ 郷土料理	海外の料理 "いつもと違う"を五感で楽しむ
7月	夏バテ	夏バテ予防 先手必勝！暑い夏を賢く乗り切る
8月	噛むこと	飲み込み力アップ 誤嚥防止のカミカミ（噛む）メニュー
9月	体力向上	疲れのない体を作る 一石二鳥で体力向上と疲労回復
10月	認知症予防	アンチエイジング 脳の健康も食事で守る
11月	睡眠改善	快眠効果バツグン ぐっすり眠ってイキイキ生活
12月	ダイエット	食べても痩せる 我慢しない美味しいダイエット