

【2024年】タクミキッチン健康テーマ

1月	1周年記念月間	健康のために料理を習慣化する秘訣
2月	血糖 コントロール改善	糖尿病予備軍からの脱出！ 食事で血糖コントロール
3月	眼の健康づくり	頑張る目を労わる 食事でできるアイケア習慣
4月	減塩	美味しく減塩 旨味を活かして適塩生活
5月	筋肉をつける	筋力アップ いつまでも元気に歩ける身体づくり
6月	腸活（美肌）	腸は第二の脳 美しい体に欠かせない美腸習慣
7月	レシピコンテスト	あなたの思い出の母の味を大募集！
8月	認知症対策	70代の健康悩み第一位 認知症予防は日々の食事から
9月	高尿酸血症 痛風対策	放っておくと怖い尿酸値 痛い思いをする前の対策を！
10月	口の健康	食べる楽しみを守る 口の機能を衰えさせない秘訣
11月	免疫力を上げる	食事でできる感染症対策 ウイルスや菌に強い身体をつくる
12月	メタボ対策	食べて痩せる 我慢しないダイエットで目標達成！