

【2026年】タクミキッチン健康テーマ

| | | |
|-----|------------------|----------------------------|
| 1月 | 3周年記念月間 | 感謝を込めて、 食でつながる一年のはじまり |
| 2月 | 高血圧対策 | おいしく減塩！ 毎日の食事で血圧ケア |
| 3月 | 花粉症＆ アレルギー対策 | 腸を整えて、 ゆらぎの季節を乗り切る |
| 4月 | 糖尿病予防 | 食後の血糖値を ゆるやかにコントロール |
| 5月 | 筋力アップ | たんぱく質と バランス食で動ける体に |
| 6月 | 認知症予防 | 魚と野菜の力で脳をいきいきと |
| 7月 | レシピコンテスト | 会員さんの思い出の味を みんなで再現 |
| 8月 | 夏バテ予防 | さっぱり＆しっかりと！ 夏を乗り切る栄養ごはん |
| 9月 | 高尿酸血症対策 | プリン体を控えて、 食を楽しむ工夫 |
| 10月 | 骨粗鬆症予防 | カルシウムとたんぱく質で 骨を丈夫に |
| 11月 | 心も元気に！ メンタルケア | セロトニンを育てる、 心やすらぐ食卓 |
| 12月 | 免疫力アップ | 風邪に負けない！ 冬のあったか健康ごはん |