

# 【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、<br>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！<br>毎日の食事で血压ケア     |
| 3月  | 花粉症＆<br>アレルギー対策  | 腸を整えて、<br>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<br>ゆるやかにコントロール    |
| 5月  | 筋力アップ            | たんぱく質と<br>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<br>みんなで再現     |
| 8月  | 夏バテ予防            | さっぱり＆しっかり！<br>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、<br>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<br>骨を丈夫に     |
| 11月 | 心も元気に！<br>メンタルケア | セロトニンを育てる、<br>心やすらぐ食卓     |
| 12月 | 免疫力アップ           | 風邪に負けない！<br>冬のあったか健康ごはん   |