

2025年つくしの会・会報

今後の予定

◎は、教室予約済み

- ◎ 7月10日(木)・・・静物画・夏のお花・夏のお野菜、果物等々
- ◎ 7月24日(木)・・・静物画・夏のお花・夏のお野菜、果物等々
- ◎ 8月14日(木)・・・静物画・夏のお花・夏のお野菜、果物等々

※・・・8月26日(火)～31日(日)まで刈谷市美術館展示・(つくしの会の当番日は、以下です。)

(初日(26日)の午後は、幹事が当番です、又最終日の(午後)幹事が当番です。)

(当番時間は、午前は、9時00分～13時00分、午後は、13時00分～17時00分まで)

8月27日(水)は、午前と、午後で1日中です。

8月29日(金)は、午前のみ

氏 名	午前	午後	楽描サークル
長瀬伸子	○		
井埜益孝		○	
市川奈津江	○		
川村里子			

氏 名	午前	楽描サークル
竹内ともよ	○	
鈴木京子	○	

※・・・当番で都合が悪い人は、交代を早めに、連絡しあってください。

※・・・初日は、午前9時00分までに美術館に集合願います、又最終日は、午後3時00分までに集合ねがいます。

※・・・作品名の提出日は、7月24日(木)の教室日に井埜まで厳守で願います。

※・展示の参加者数×1,500円＝(9,000円) 井埜提出日は、7月10日(木)の
教室日に井埜まで厳守で願います。

※・・・つくしの会の役割り分担は、2024年美術館展示と同じでお願い致します。

『タンパク質を多く含む食品例』

1,650kcalと、年齢が上がるごとに少しずつ減少します。

たんぱく質の1日の推奨摂取量は、65歳以降の男性は60g、女性は50gとされ、

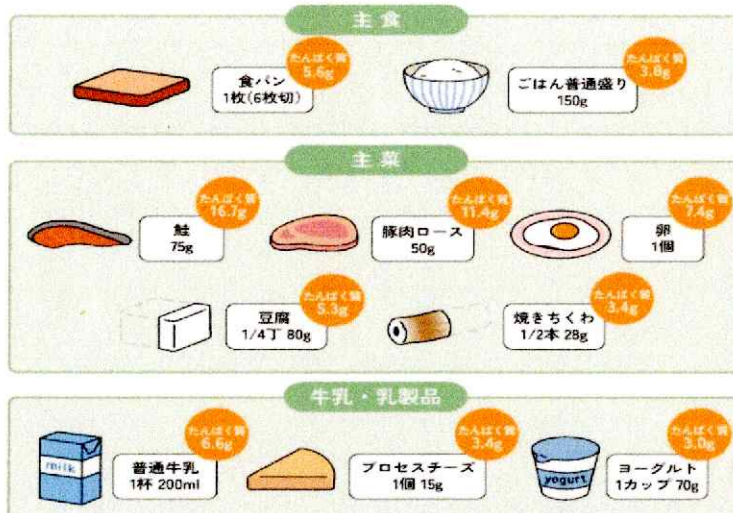
年齢が上がっても必要なたんぱく質量は変わらず、成人とほぼ同等の量が推奨されています。

これは、たんぱく質が年齢にかかわらず体にとって必須の栄養素であることを示しています。

推定エネルギー必要量	65～74歳	75歳以上
男性	2,400kcal	2,100kcal
女性	1,850kcal	1,650kcal
たんぱく質推奨量	65～74歳	75歳以上
男性	60g	60g
女性	50g	50g

※身体活動レベルIIの場合

※日本人の食事摂取基準(2020年版)(厚生労働省)



日常のバラン
スの取れた、
食事を心がけ
ましょう。

偏りの食事は、
避けましょう。

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)