

本学地域福祉開発センター公開講座

「高齢者向け料理教室」を開催

3月26日(土)に公開講座「料理教室シリーズ：高齢者向け料理教室～低栄養予防のための食事を作ろう～」を開催しました。

はじめに保健所管理栄養士による講義「毎日の食事で健康に！～いつまでも元気でいるための食の秘訣～」として、高齢者の低栄養予防のための食生活のポイントについてのご説明がありました。その後、「低栄養予防のための調理実習」を行いました。

1食で1日に必要とされるたんぱく質の約5割と、不足しがちな鉄分とカルシウムを摂ることができる献立を用意しました。アンケートでは、大勢の方が「講座は楽しく、また参加したい」と回答され、盛況のうちに終了しました。

本学地域福祉開発センターでは、今後も地域の高齢者の低栄養予防のための食育の啓発を行ってまいります。



皆で分担を決めての料理づくり



メニュー

大豆入り生姜ごはん、
サバのカレー南蛮、和え物、
白菜肉丸子汁、ブラマンジェ