

高齢者の料理講座



一般財団法人
保健福祉広報協会

ふくしの
スキルアップ
講座

高齢者世帯向けの 手軽な日々の食事

～市販の弁当・惣菜も工夫しだいでこう変わる～

食事は生活の基本です。しかしながら、一人暮らしや高齢者夫婦だけの世帯では、どうしても食材が残る、張り合いがない、つくるのが大変だなどと、毎日の食事をつくる世帯が減っています。

そうすると、どうしても日々の食事をスーパーの惣菜やコンビニの弁当で済ませることも多くなってしまい、栄養のバランスも心配しなければなりません。

ここではコンビニの弁当やスーパーの惣菜をもとにしつつ、ひと工夫を加えることによって栄養のバランスがとれた食事にし、健康的な食生活をおくることを学びます。



講師

虎の門病院 栄養部

今 寿賀子 氏

押田 京子 氏

三戸 和典 氏



日時 平成23年10月5日(水) 11:00~12:00

平成23年10月6日(木) 11:00~12:00

平成23年10月7日(金) 13:00~14:00

定員・参加 自由参加

会場 東京ビッグサイト 東1ホール「特設会場A」



老人と障害者の自立のための



健康な生活をおくるためには適切な食事が重要です。市販のお弁当や惣菜などの調理済み食品、インスタント食品は上手に利用することで、食事作りが簡単になり無駄のない合理的な食事につながります。好きなものや同じ食品ばかりの偏った食品選びを避け、惣菜などの特徴をよく理解した知恵を働かせた利用を心がけましょう。また、お弁当や惣菜は製造から店頭に並ぶまでに時間が経っています。消費期限を確認するとともに衛生的なお店で購入するようにしましょう。



第38回国際福祉機器展 H.C.R.2011 事務局
一般財団法人 保健福祉広報協会
<http://www.hcr.or.jp>