

H.C.R.
特別企画

高齢者の料理講座



一般財団法人
保健福祉広報協会

高齢者むけの 手軽な日々の食事

～市販の惣菜やレトルト食品をおいしくバランスアップ～

「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お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、コンビニのお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



日時

平成24年9月26日(水) 13:00～14:00

平成24年9月27日(木) 13:00～14:00

平成24年9月28日(金) 13:00～14:00

会場

東京ビッグサイト 東6ホール「特設会場C」

定員・参加

自由参加

