



H.C.R. 2006特別講習

# 「高齢者の食事のつくり方」

おいしいレシピ



開催日：平成18年9月29日(金)

開催時間：11:00～12:00

会場：東京ビッグサイトレセプションホール

講師：田中 範正氏  
(知食の会®代表幹事・主宰者)

岩月 明氏  
(知食の会®創作・調理コーディネーター/日東レストラン・システム(株)総料理長)

山田 俊江氏  
(知食の会®味のコーディネーター/管理栄養士・日本糖尿病療養指導士)

司会：後藤 美代子氏 (元NHKアナウンサー)

高齢者や病弱者のよりよい健康を考えるうえで「食事」は重要なテーマです。しかし、栄養の過不足は生活習慣病など危険性が高まります。栄養のバランスがとれた食事を日常の食生活に上手に取り入れていく工夫が必要です。

一方で、高齢者や病弱者にとって「食事」は大きな楽しみでもあります。時には変化のある食事の提供が、生活に豊かさをもたらします。

H.C.R.ではこれまで「おいしい、美しい、簡単」をテーマとし、和食のメニューを中心に紹介してきましたが、今年フランス料理をベースにしたメニューをもとに、低カロリーの高齢者の食事を考えていきます。また、料理に役立つ工夫やポイントを紹介します。

※本冊子では、1食あたり360kcal前後、塩分2.2g前後で、味・ボリュームともに満足いただける低カロリーメニューを紹介しています。カロリーを控える必要がある方は材料の分量をお守りください。なお、厳密に「g」単位まで計算する必要のない方につきましては参考分量を提示しておりますのでご参考にご覧ください。

※本冊子でいう「1kcal」は、14.5℃の水を15.5℃に上げる時に必要な熱量を表す15度カロリーで計算しています。

※本冊子に掲載されているすべての記事、写真、イラスト等の無断転載、引用は禁じます。