

令和5年度食生活改善推進員協議会
本渡分会学習会

日時：令和5年10月4日（水） 9時30分～12時30分

場所：複合施設こころす 会議室A・B・C 実習／調理室

参加者：会員36名、養成教室5名 合計41名

内容

1) 学習会 テーマ：やさしい在宅介護食

講話：「やさしい在宅介護食」日本食生活協会の教材をもとに学習

講師：管理栄養士 加世田氏（中央保健センター）

<主な講話内容>

○高齢者のからだの変化と食事

- ・加齢に伴う身体機能の変化
- ・食べることが、楽しみ
- ・病気や障害への理解と対応
- ・介護食の実際

2) 調理実習

本日の献立

※やさしい在宅介護食テキスト P108 の
「敬老の日」行事食を参考に食材を若干変更し
て調理を行った。

- ・赤飯
- ・ぶりの照り焼き
- ・2色だんごのあんかけ
- ・やまいもとつるむらさきの酢味噌かけ
- ・吸い物
- ・りんごのコンポート



3) 感想

・講話の内容は、高齢者多い地域の住民と共に私
たち会員の教訓としてすぐに役立つ内容であり、

高齢者対策としての「やさしい在宅介護食」は、有意義で充実した研修でした。

- ・会員の中にも現在、家族や姉妹の介護をされている方がいて、大変勉強になったとの声が多数ありました。
- ・献立は教材の中から「敬老の日」行事食を実践し、在宅介護食に大切なのは、①盛り付けに色彩を生かす。②だしの旨味を使用する。③新線な素材を料理に使用し、盛り付けもワンプレートにするなどです。
- ・試食時、「おいしそう」「吸い物のだしの香りがとてもいい」「きれい」と声が上がりました。
- ・食材の柔らかさが食べやすく工夫されていて、吸い物が薄味でしたが、料理全体で見ると調和がとれて、食欲を引き出す献立でした。