

# 2019年度 活動推進事業報告

柏崎支部

**事業名** 公益1 第2回活動推進事業 『高齢者向け料理教室』

**日時** 2019年8月24日(土) 10:00~12:30

**場所** 柏崎市健康管理センター 調理室

**参加者** 介護に携わっている家族、食育推進委員、介護食に関心のある方など  
13名

**内容** 介護食の調理実習及び高齢者の食事についてのアドバイス  
栄養ワnderを活用した栄養についての話

実習 menu

千切りキャベツ  
しゅうまい

豆腐の旨煮

絹豆腐でなめらか  
とろみ付けでムセ込防止

タネに豆腐を  
混ぜることによって  
ふんわり

スフィン  
コロッケ

形成・揚げ不要で  
簡単!

トロミ調整  
したソース

※『おいしく食べて健康レシピ』にレシピ掲載(予定)

## 効果

高齢者の飲み込みの仕組みと摂食嚥下障害、  
嚥下障害の食事形態について、冊子「はつらつ食品」  
を使用し講話をした。

参加者からは、「高齢になったら食べられない」  
「こういうものは食べられない」ということはなく、  
工夫次第で食べることができるということがわかった。  
また、クッキングシートを使って簡単に蒸し物が出来て目から  
ウロコだった。など、これからの食事作りの参考になったという感想  
をいただいた。



## アンケート結果

1.この料理教室に参加したのはなぜですか？

①興味があった 11 ②知人に勧められた 3 ③その他(自宅で介護中) 1)

2.調理実習は如何でしたか？

①難しかった 0 ②簡単だった 6 ③参考になった 8

3.講話は参考になりましたか？

①参考になった 12 ②内容は知っていた 1

4.今後また介護食の料理教室に参加したいですか？

①参加したい 13 ②もう参加しなくてもよい 0

5.今日の感想をお聞かせください。

- ・楽しく参加できた。実習できた。 2
- ・レシピの応用ができる献立で参考になった。
- ・大変勉強になった。 2
- ・最後は刻々と進むので更にバリエーション豊かな講習会をお願いします。
- ・クッキングシートを使って蒸すことやキャベツを焼売の皮代わりにし、面白く参考になった。でも普段からこんなに手をかけては作れない。保存できるレシピも教えてほしい。
- ・キャベツの使い方や丸めなくても良いコロッケなど簡単にでき、ボリュームがあり新しい発見でした。こういうものは食べられないなどと、工夫次第で食べることを諦めなくても良いと気づきました。食べることは生きることですね(高齢者だけでなく)。