

食育モデル事業

「健やか幸せ長寿食！料理教室」
～食べて作る元気な力～
(中間報告)

いわき市保健所地域保健課 健康増進係

事業目的

高齢者は咀嚼・嚥下能力や、消化吸収能力の低下により十分な栄養素が取り込めず、慢性的な低栄養状態に陥りやすい。

低栄養状態が続けば、体力が低下するだけでなく、免疫力の低下を引き起こし、重篤な問題にまで発展する恐れもある。

健康寿命延伸のためには、低栄養を予防する食生活が重要であることから、高齢者が陥りやすい食事の傾向を認識し、低栄養予防のための食事について理解するとともに、調理実習と試食により具体的内容を確認することで、高齢者も高齢者の支援者(家族等)もお互いに負担の少ない家庭で実践できる工夫を習得する。

実績及び予定

- 第1回 平成26年6月24日(火)
参加者 36名
- 第2回 平成26年10月24日(金)
参加者 34名
- 第3回 平成27年2月19日(木)

教室の様子

- 高齢者が陥りやすい日常生活の中の食生活の問題を、シナリオスタイルの読み物で、気づかせる。
- 実際に資料を用いて気を付けたい食生活について説明。



調理実習の内容

- 手軽にできて、口腔機能が変化してきているも、食べやすいメニューの調理及び試食。
- 栄養を確保するためのコツを確認。
- 市販の介護食の試食。



実施メニュー

- 第1回：炊き粥・冷めてもやわらかハンバーグ・
ほうれん草のねりごま和え・
海苔のすまし汁・ババロア

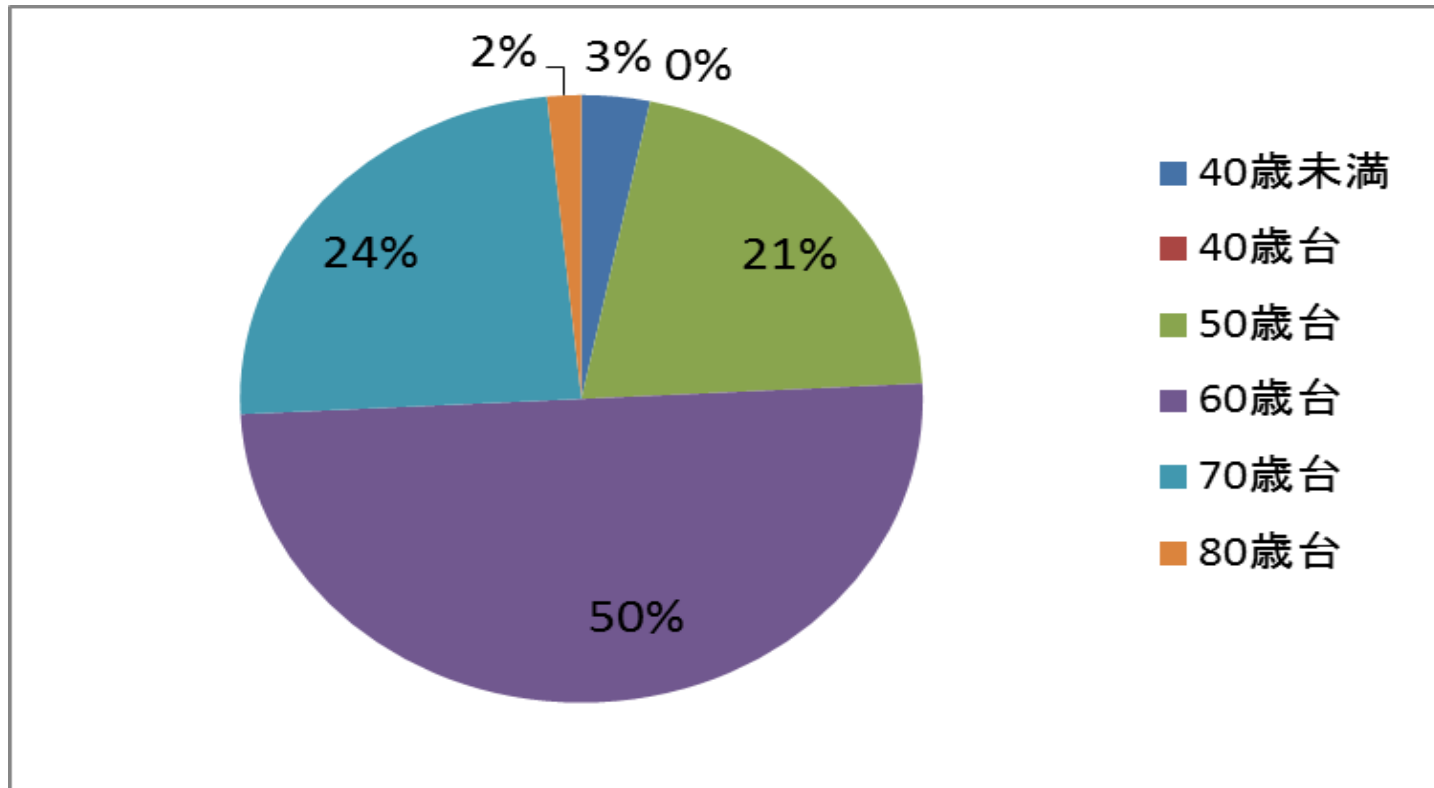


- 第2回：炊き粥・ミルフィーユとんかつ・やわらかコー
ルスロー・海苔のコンソメスープ・
お茶ゼリー



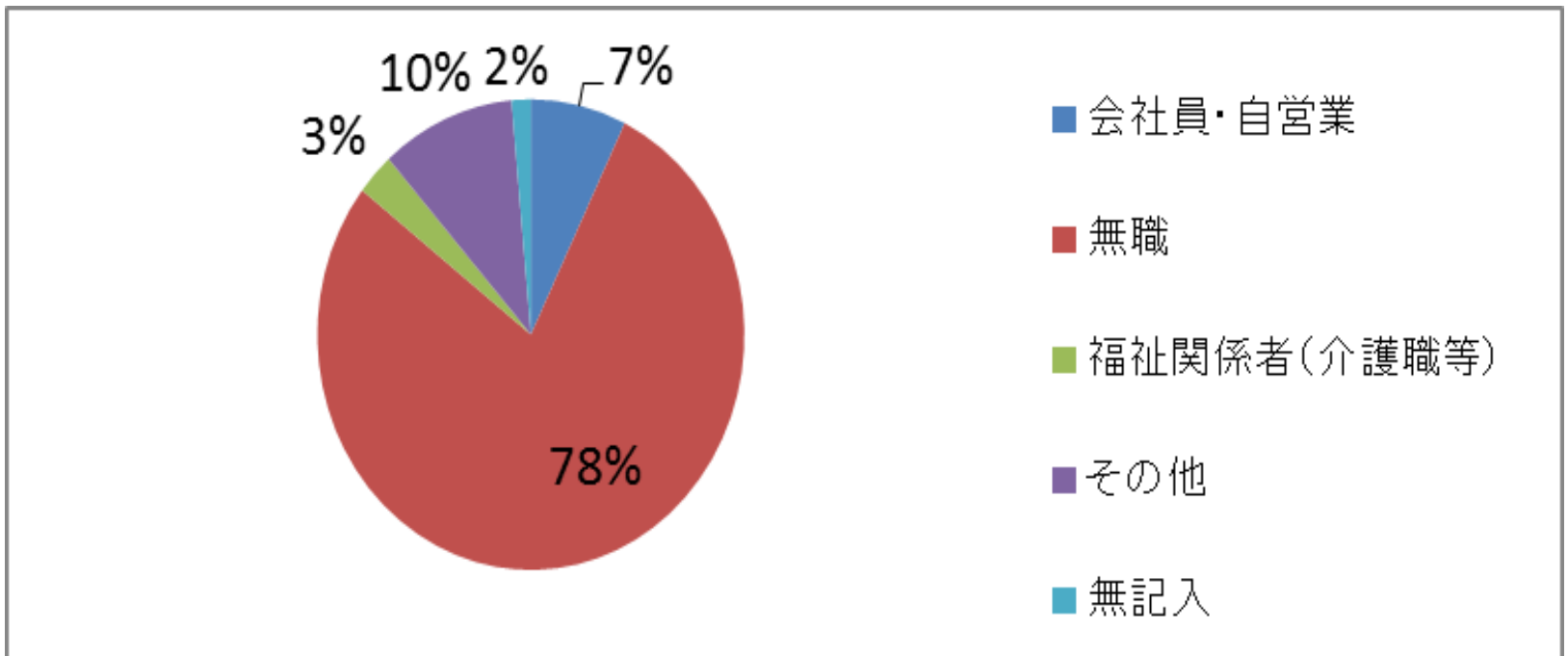
アンケートの結果より

- 参加者の年齢について

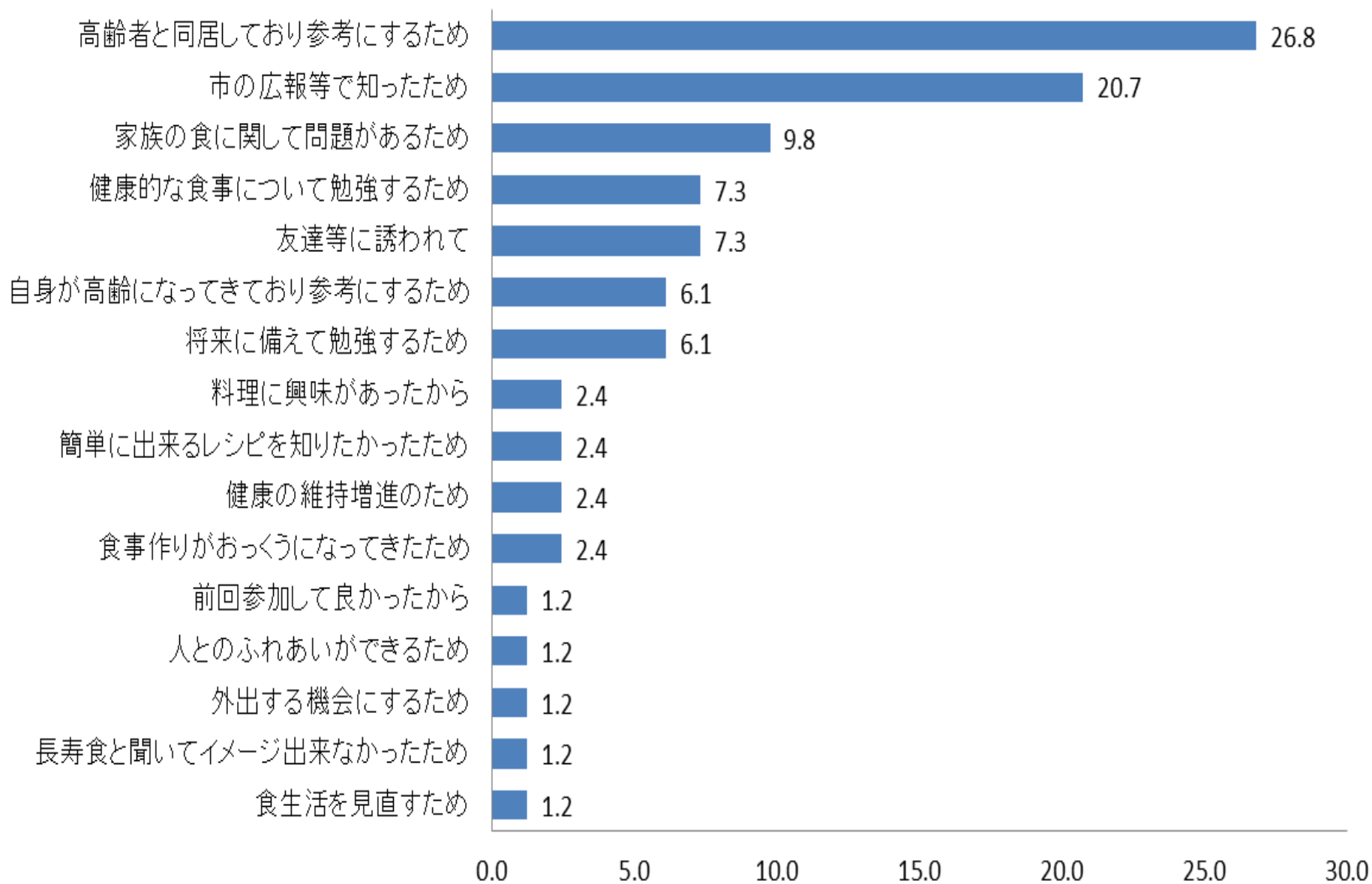


アンケートの結果より

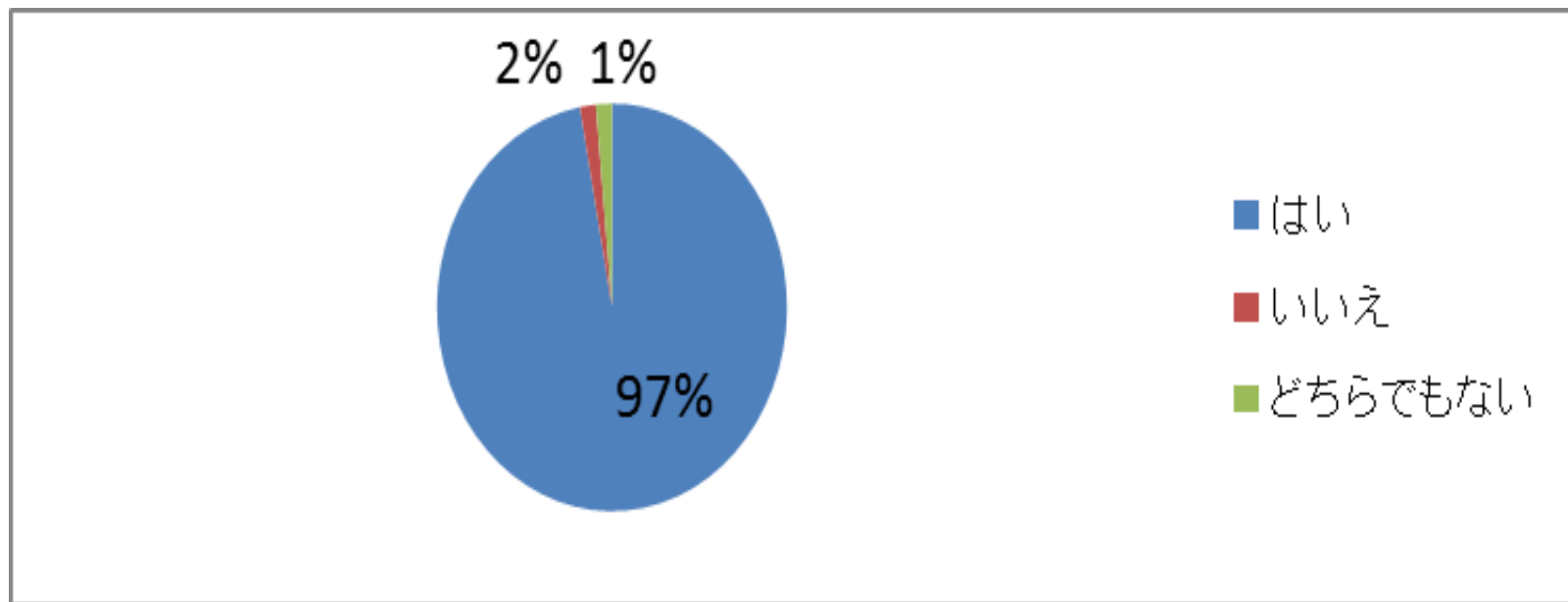
- 参加者の就業について



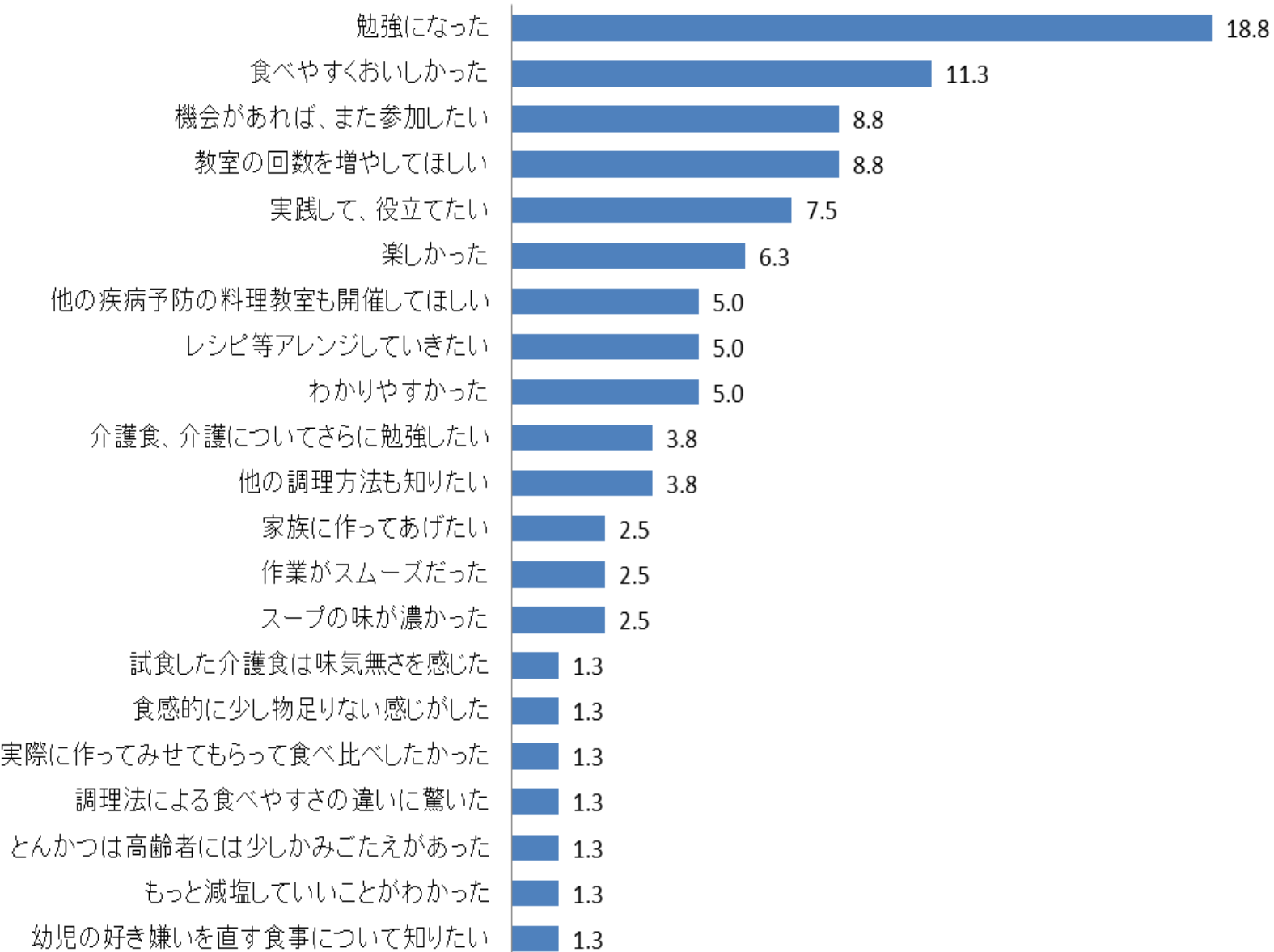
• この教室に参加しようとしたきっかけは？



- 今回作った料理のレシピを「家でも作ってみよう」、「誰かに教えてあげよう」と思いましたか？




• その他の意見等



0.0 2.0 4.0 6.0 8.0 10.0 12.0 14.0 16.0 18.0 20.0

いわき市ホームページ掲載内容

いわき市文字の大きさ 小 元に戻す 大 色合いの変更 標準 1 2 3サイト内検索検索🗺️ サイトマップ📱 携帯サイト🌐 English🇨🇳 中文🇰🇷 한국어

トップページ	くらしの情報	観光・地域情報	事業者向け情報	市政情報	施設案内・マップ	催し・イベント
------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------	--------------------------	-------------------------


現在位置：[トップページ](#) > [くらしの情報](#) > [医療・健康](#) > [健康づくり](#) > [食育事業 健やか 幸せ 長寿食！料理教室 ～食べて作る元気な力～を開催しました](#)



くらしの情報


医療・健康

- 病院
- 休日・夜間診療
- 医療費助成
- 感染症
- 予防接種
- 成人健康診査
- 健康づくり**
- 母子健康
- 心の健康
- その他(医療・健康)

食育事業 健やか 幸せ 長寿食！料理教室 ～食べて作る元気な力～を開催しました

 ツイート 5

 いいね!  シェア 4

 更新日 平成26年12月22日


健やか 幸せ 長寿食！料理教室 ～食べて作る元気な力～ を開催しました

たくさんの方にご参加いただきました。

食は命を守り、楽しみを生み出します。延ばせ健康寿命!!

「若い時より痩せてきた…。」「料理を作るのがめんどくさい…。」こんなことはありませんか？ 自分や親の将来＝高齢期の元々を作る食について一緒に考えてみましょうと、料理教室を開催しました。第1回、第2回ともたくさんの方からお申し込みがあり、ありがとうございました。定員以上のお申し込みとなり、抽選で参加者を決めさせていただきました。お申込みくださったのに、参加できなかった方「申し訳ありませんでした。」お詫び申し上げます。

参加された方からは、「さっそく、一緒に住む高齢の親に食べさせたい」、「将来に備え参加したが、とても勉強になった」など、たくさんのご意見をいただきました。



教室の内容

まずは、気づかないうちに「食べて作る元気な力」が損なわれてしまうことが身近な日常にある!!

そんな危険が潜んでいることを『内郷寿子さんの場合』という劇スタイルの読み物で確認しました。何が問題なのか？ 気になるところはどこ？ 登場人物は…「寿子」：最近何をするのもおっくう。自分では気づかなかったけど、最近痩せてきたようです。それにむせやすく、何を食べてもおいしいと思えません。「好子」：寿子さんの嫁。やさしい好子さんです。二人の会話の中には、寿子さんのお友達の和歌子さんも登場します。

「朝早く目覚めた寿子さん。いつもなら散歩に出かけるのですが、今日は少々冷え込みます。温まろうとコタツに入ったら、出かけるのも、朝ごはんを作るのも面倒になってきました。散歩は取りやめ、おなかあまり空いていなかったのでも、お茶とアンパンを朝食の代わりにしました。テレビを見ていると、別棟に住んでいる嫁の好子さんがやってきました…」