

## H27年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

<b>講座名</b>	高齢者に優しい食事について	<b>回数</b>	2/11
<b>日時</b>	平成27年5月12日(火)9:30～12:00		
<b>場所</b>	梅文化会館 1F料理教室		
<b>講師</b>	やわぎ会(堺市南区食改)の皆様5名		
<b>参加人数</b>	23名+サポーター8名		

### 1、オリエンテーション

- 1)すまいるカレッジ開講の挨拶:すまいるセンター西上代表
- 2)今年度のカレッジの注意事項の確認
- 3)受講生の皆さんの自己紹介

### 2、家庭でできる災害時の備え「袋調理」実習

今回も講師はやわぎ会の皆さんにお願いし、5班に分かれ調理に取り組む

- ・袋調理 ①きのこご飯 ②鯖缶と厚揚げの煮物 ③切干大根の煮物
- ④出し巻卵 ⑤蒸しパン

### 3、調理を終えて感想

- ・鍋・やかんなどお湯を沸かす道具があればどこでも作れることが特徴
- ・反面、災害時に電気、ガス等使えないときには無理ではないか？
- ・災害時以外でも、1人暮らしのお年寄りには何品も一時にでき、片付けが楽で、手軽
- ・高密度ポリエチレン製の袋のみ使用可能(注意が必要)

### 4、配付資料:①今回のレシピ ②「袋調理とは」説明資料 ③すまいるカレッジカリキュラム

やわぎ会の皆さん



レシピ集



袋調理に奮闘中

出来上がりました！！



袋詰めされた具材

沸騰したお湯の中へ

