

H28年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	第6回：高齢者に優しい食事について	回数	6/10
日時	平成28年8月2日(火) 9:30～12:00		
場所	梅文化会館 1F 料理室		
講師	和会(やわぎかい)の皆様6名		
参加人数	受講生20名+サポーター8名 計28名		

1、「ガン予防と食事について」料理実習

和会の皆様の指導のもと5班に分かれて調理に取り組む

- 《メニュー》 ①主菜: 鮭のエスカベッシュ ②副菜: きのこのフラン
 ③汁物: 野菜たっぷりコンソメスープ ④ゆとり: シリアルバー



2、調理を終えて感想

男性の参加者が多く、各班2名の男性も手際よく動かされたのはよかった。

従来の講座のように、女性主導ではなく全員参加による料理実習だった。また、出来上がった料理の塩分チェックもしていただき、薄味、減塩の中にも一品だけ普通の濃さの味付けにしておくことで満足感がある、という話は説得力があった。

3. 配付資料

- ①「ガン予防と食事について」(洋食)
- ②すまいるカレッジ (次回講座) 9/13 ウォーキング(あまの街道)の案内
- ③すまいるカレッジ(秋の特別講座) 10/25 大台ヶ原ウォークの案内



メニュー紹介



みなさん調理に奮闘、男性陣も頑張っています



親切・丁寧なご指導



食事タイム、美味しく頂いています



盛り付け



出来上がりました



塩分測定