

ふくしの
スキルアップ
講座

高齢者の料理講座

高齢者世帯向けの 手軽な日々の食事



財団法人 保健福祉広報協会

～市販の弁当・惣菜も工夫しだいでこう変わる～

食事は生活の基本です。しかしながら、一人暮らしや高齢者夫婦だけの世帯では、どうしても食材が残る、張り合いがない、つくるのが大変などと、毎日の食事をつくる世帯が減っています。

そうすると、どうしても日々の食事をスーパーの惣菜やコンビニの弁当で済ませることも多くなってしまい、栄養のバランスも心配しなければなりません。

ここではコンビニの弁当やスーパーの惣菜をもとにしつつ、ひと工夫を加えることによって栄養のバランスがとれた食事にし、健康的な食生活をおくることを学びます。



講師

虎の門病院 栄養部

今 寿賀子 氏 部長

押田 京子 氏 副部長

小野沢友子 氏 管理栄養士

三戸 和典 氏 調理師

日時 平成22年9月29日(水) 11:15~12:15

平成22年9月30日(木) 13:00~14:00

平成22年10月1日(金) 11:15~12:15

定員・参加 自由参加

会場 東京ビッグサイト 東1ホール「特設会場C」



老人と障害者の自立のための

