

B-63 在宅介護に役立つ! 療養食入門



企画運営 NPO法人 LET'S食の絆

受講対象 **一般**

受講料 **1,000円/回**
※個別受講も可能です。

定員 **24名**

講座概要

高齢者や体調不良の方が、呑みこむ力や噛む力が弱くなると、その結果、低栄養になり体力が低下してしまいます。咀嚼力・嚥下力にあった調理法を提供することで、健康を維持し、元気で長生きできる暮らしを考えます。環境を考えた食材の調理法や食品の知識も学びます。

受講者への message

病気で入院し、もう大丈夫と言われ退院したけれど、「どんなものを食べたらよいかわからない。」というご要望にお応えして、企画しました。料理なんてしたことないという方にもお薦めの講座です。

回	日程		個別受講料	会場
	講座形態	講座内容		
1	11月2日(土) 9:45~12:15		1,000円	中生涯学習センター(予定)
	座学	療養食とはいったい何でしょう? 療養食の概要について知ります。災害時にも役立つ火を使用しない料理の実習をします。		
	討論・ワークショップ			
	屋内実習			
屋外実習				
2	11月16日(土) 9:45~12:15		1,000円	中生涯学習センター(予定)
	座学	手のひらで考えよう! バランスの良い食事 「カロリーとかグラムとかいわれてもよくわからない。」大丈夫です。手のひらで、やさしく栄養バランスが分かります。		
	討論・ワークショップ			
	屋内実習			
屋外実習				
3	11月30日(土) 9:45~12:15		1,000円	中生涯学習センター(予定)
	座学	食材を無駄なく使う少量調理法 1人分の食事は食品数を多くし、バランスや栄養を考えると、どうしても無駄が多くなります。環境を考えた少量調理法を学びます。		
	討論・ワークショップ			
	屋内実習			
屋外実習				
4	12月7日(土) 9:45~12:15		1,000円	中生涯学習センター(予定)
	座学	免疫力を高める療養食 地産地消や季節の食品を取り入れた、免疫力を高める療養食の実習をします。		
	討論・ワークショップ			
	屋内実習			
屋外実習				
5	12月21日(土) 9:45~12:15		1,000円	中生涯学習センター(予定)
	座学	お正月料理にも活用できる療養食 お正月など行事食は、甘いものが多く体調を崩す心配があります。お正月をのりきる楽しい療養食をつくります。お正月用食材の再利用も学びます。		
	討論・ワークショップ			
	屋内実習			
屋外実習				

日程・会場・内容等は変更になることがあります。
最新の情報については下記までお問い合わせください。(なごや環境大学ウェブサイトでもご覧いただけます。)

在宅療養に役立つ食を楽しく学びましょう!!



申込・問い合わせ先

NPO法人 LET'S食の絆

所在地	〒460-0012 名古屋市中区千代田5-22-18-901		
連絡担当者	磯部 邦夫	携帯番号	080-1614-9170
電話番号	052-737-2021	メールアドレス	lets-shoku-no-kizuna@dune.ocn.ne.jp
FAX番号	052-737-2021	ウェブサイト	http://www15.ocn.ne.jp/~letsfood/