

高齢者の料理講座

# 高齢者むけの 手軽な日々の食事



40 YEARS  
一般財団法人  
保健福祉広報協会



く惣菜やレトルト食品を  
おいしくバランスアップく

高齢者の一人暮らしや高齢者夫婦世帯が増えています。こうした世帯では、長寿化が進むにつれて、毎日の食生活のために料理をつくることも、栄養バランスを考えて手間をかけることも大変なことです。

そのため、日々の食事を市販のお弁当などで済ませる方も多くなっています。そこで、コンビニやスーパーの惣菜・レトルト食品などをもとにして、ひと工夫を加えることによって、簡単で、豊かに、かつ、栄養のバランスがとれる毎日の食事のつくり方を、実演を交えて紹介します。

平成25年9月18日(水)~20日(金) 13:00~14:00

講師  
虎の門病院 栄養部  
今寿賀子氏 押田京子氏

定員・参加  
自由参加

老人と障害者の自立のための

