

## 高齢者の料理講座

# 高齢者むけの 手軽な日々の食事

～総菜やレトルト食品をおいしくバランスアップ～



一般財団法人  
保健福祉広報協会

高齢者が健康で豊かな生活を送るためには適切な食生活も重要なポイントです。

普段の食生活において健康を意識するという方の割合が、高齢者ほど高いという調査報告もみられる一方で、三度の食事作りがおっくう、食材が残ってもったいない、作っても張り合いがない等の理由で、食事の回数が少なくなったり、菓子で済ませることが多くなったりと、食事を疎かにする方も少なくありません。

近年、高齢者の栄養管理の重要性を様々なところで耳にします。特に寝たきりにならないためのポイントのひとつとして、適切な栄養量をバランスよく食事から取り入れることがあげられます。そのためにも、日々の食事作りの負担を軽くすることが必要であり、スーパーやコンビニの総菜や市販弁当、宅配弁当、配食サービスは食事を簡便にする強い味方です。ただし、それぞれの特徴をよく理解して使用しなければ、体調不良を招きかねません。上手に利用することが大切です。



**講師** 虎の門病院 栄養部  
今 寿賀子 氏  
押田 京子 氏

**日時** 平成26年10月1日(水)～3日(金)  
13:00～14:00

**会場** 東京ビッグサイト 東3ホール「特設会場A」

**定員・参加** 自由参加

