



配信元：一般財団法人保健福祉広報協会
〒100-8980 東京都千代田区霞が関 3-3-2 新霞が関ビル内
Tel. 03-3580-3052 Fax. 03-5512-9798
お問い合わせ：info@hcrjapan.org
H. C. R. Web サイト：<https://www.hcr.or.jp/>

プレスリリース No. 12

2018年12月13日配信

「高齢者の料理講座 紹介レシピ」に新作 18 品を追加しました！

- ▶ 市販の総菜やレトルト食品などをアレンジして、栄養バランスの取れた一品を簡単に用意できます！
- ▶ 小腹が空いたときにおすすめの軽食や、ストックしておく便利な常備菜のレシピも紹介！

- 一般財団法人保健福祉広報協会は、主催する H. C. R. 2018 の併催イベント、高齢者の料理講座「高齢者むけの手軽な日々の食事」にて紹介した新作レシピ 18 品を H. C. R. Web サイトで公開しました。
- 本セミナーは、2009 年より虎の門病院（東京都港区虎ノ門）の栄養部の協力を得て開催し、2017 年に紹介レシピが 100 品に達しています。
- H. C. R. Web サイトでは、この新作レシピを加えた全 118 品が簡単に検索できます。さらに HCR アプリなら、[レシピ] ボタンからワンタップでアクセス可能です。スマートフォンで作り方を見ながら、日々の食事づくりに役立てることができます。
- なお、紹介レシピは 2009～2016 年までの 84 品が書籍化されています。第 1 弾は 2009～2012 年紹介の 37 品、第 2 弾は 2013～2016 年紹介の 47 品。各 700 円（税込・送料別）で、紹介レシピの組み合わせ例をまとめた「バランスのたし算」など書下ろしページも収載しています。いずれも保健福祉広報協会ホームページ（<https://www.hcrjapan.org/book/#paperback6>）より注文することができます。



第1弾

2009～2012年に
ご紹介したレシピ37品
のほか、市販の総菜や
レトルト食品などを
バランスのとれた料理に
する組み合わせの例
「バランスのたし算」
を収載！



第2弾

2013～2016年に
ご紹介したレシピ47品
のほか、「バランスのたし算」、
摂食嚥下機能のレベルに
合わせた食事の一助となる
よう「食べやすい食品と
調理の工夫」を書き下ろし！

「高齢者の料理講座・レシピ」ページ：<https://www.hcr.or.jp/useful/recipe>

---ぜひご活用ください！---

■保健福祉広報協会のメール配信サービス：<https://www.hcrjapan.org/mail/intro.html>

H. C. R. News や出展社の新製品情報などを配信。

■HCR アプリ：QR コードからダウンロード

H. C. R. や福祉機器に関する新着情報を随時紹介。



iOS 版



Android 版