八代市食生活改善推進員協議会

研修名	高齢者の食事支援リーダー研修会②
日時	令和８年10月28日（水）
内容	・フレイル予防について
調理実習	・きのこたっぷりチャーハン・豆腐とトマトのナムル ・キャベツのミルクみそ汁・炊飯器ヨーグルトケーキ
写真	   
参加者の感想	【講話の感想】 ・筋力低下により、低栄養、認知症などになっていく。その予防には食事・運動・社会参加の大切さを再認識することができ大変良かった。 ・高齢者になると食欲不振になりがち。食べれないと思い込んで込みも食欲低下になりがち。早く気づいて対応していこうと思った。 ・何度も繰り返し聞いて学ぶことが大切。高齢者のたんぱく質摂取の大切さを改めて痛感した。 【調理実習の感想】 ・今まで知らない組み合わせの材料でチャーハンやサラダの作り方が参考になりレシピが増えた。 ・ミルクみそ汁と牛乳と味噌の相性が良かった。 ・ケーキは簡単だが、炊飯器の機種により時間がかかった。 社会参加の場でお茶菓子に作って出しています。