



ふあみさぽだより



報告 後期レベルアップ講習会 (10/24開催)

朝晩めっきり冷え込むようになりました。

今回のレベルアップ講習会は、管理栄養士の今川 弥生先生をお迎えして、『いくつになっても美味しく食べられる工夫食』をテーマとした調理実習を行いました。

14名の提供会員さんが参加し、先生の講義の後4班に分かれ「ミルフィーユとんかつ」他4品を作りました。



管理栄養士 今川 弥生 先生

【先生からのメッセージ】

「いくつになっても美味しいものが食べたい」という高齢者の希望にこたえるための一工夫。

例えば、小さく刻むのではなくトロミを付けることでうんと食べやすくなります。

また、「高齢者だから」という思い込みはダメ。カレーやスパゲッティの好きな方もたくさんいらっしゃいますよ。

実習の様子



はじめに、先生の講義を受けました。

「高齢者も脂分を適度に摂取しないと便秘をしやすい」「砂糖を入れて煎り付けると味が染みやすい」などのアドバイスを受けた後、各メニューの手順を確認しました。

調理開始。

各班で役割分担を決め、協力し合いながらテキパキと調理が進みました。途中先生に手順を再度確認したり、同じ班の人と楽しく会話を楽しみながらの調理となりました。





試食タイム。

どの班もすてきな盛り付けでした。みなさん調理中にうちとけた様子で、食事中の会話も弾みました。

後片付けも手際よく済ませ、調理実習を終了しました。

参加者感想

- ミルフィーユかつは初めてなので、レポートリーが増えました。
- ひじきのマリネは、はちみつを入れると味がまろやかになり、大変参考になりました。
- 里芋を豆乳で煮るのが初めてでしたが、コクがあっておいしかったです。
- 味噌を使うなど、味付けの工夫が勉強になりました。
- ミルフィーユかつに使用する油を少なくすることで、あっさりと食べられました。
- 人参ごはんは、思いつきませんでした。美味しかったです。
- かつの中の具材をいろいろ替えて作ってみたいです。
- 主人が70歳以上で体調を壊していますから、家で料理してみようと思います。
- 調理時間も短時間で栄養も摂れ、なおかつ彩りもきれいで美味しかったです。
- 久しぶりの調理実習への参加でしたが、充実した時間を過ごすことができ大変よかったです。
- 皆さんとわきあいあいとでき、とても良かったです。

※たくさんのご意見ありがとうございました。今後の援助活動に活かしていきたいと思います。

次回のレベルアップ講習会は、12月5日(木)10:00よりコムズ3階調理室にて「簡単にできるサンドウィッチ作りと話し合いの会」を行います。

育児援助活動中の不安や悩みなどはありませんか？全国の「ヒヤリハット事例」を紹介しながら、これからの援助活動についての話し合いを行います。サンドウィッチを楽しく作り、提供会員さん同士の活動を振り返る会です。まだ援助を経験されていない会員さんも是非ご参加ください。

また、12月12日(木)10:00より日本赤十字社 愛媛県支部の中村 登美江先生をお迎えして、コムズ4階視聴覚室で「車椅子・杖の介助法」の講習を行います。

車椅子は、日常生活で見かけはするものの、実際に使用することはあまりないのが実情です。講習では実際に車椅子や杖を使用し、使用上の注意点や車椅子の操作の仕方、杖の使い方などを学びます。講習を通して、介護される側の心情にも触れていただけたらと思います。

お申込み・お問い合わせは当センター窓口または電話、FAXにて受付けております。

TEL : (089)945-1008 FAX : (089)943-0460

今回の調理実習で今川 弥生先生に教えていただいたレシピを掲載します。
みなさんも是非チャレンジしてみてください。

ヘルシー ミルフィーユかつ (4人分)

《エネルギー 354kcal 塩分 1.0g》



材料

| | | |
|-------------|------|----------------------------|
| 豚肉スライス | 240g | 塩こしょうで下味 |
| ほうれん草 | 120g | さっと茹でて5cmに切る |
| えのき | 60g | 石づきを落とし5cmに切る |
| 人参 | 40g | 5cmのせん切りにする |
| ～衣～ | | |
| パン粉 | 30g | フライパンに少量の油をしきキツネ色になるまで炒める。 |
| 小麦粉 | 20g | |
| 卵 | 2個 | |
| ～ソース～ | | |
| とんかつソース | 大さじ3 | } 合わせておく |
| ケチャップ | 大さじ1 | |
| ブイヨン | 大さじ1 | |
| ☆ 付け合せ☆ | | |
| トマト | 1個 | くし型に切る |
| キャベツ | 120g | |
| お好みでくし型のレモン | | |

(作り方)

- ① 豚肉スライスの上にほうれん草を敷く
- ② ①の上に豚肉を重ねる
- ③ ②の上にえのきと人参を置いてさらに豚肉を重ねる
- ④ 小麦粉→卵→パン粉の順番に衣をつけて200℃のオーブンで10分ほど焼く
- ⑤ お皿にキャベツを敷き、焼きあがったとんかつを盛り付ける
- ⑥ トマト、レモンも盛り付けソースをかける

里芋の煮ころがし (4 人分)

《エネルギー 75kcal 塩分 0.9g》

材料

| | | |
|------|-------|----------------|
| さといも | 260g | 皮をむき、下茹でする |
| だし汁 | 300cc | さといもがひたひたになる程度 |
| 豆乳 | 80cc | |
| 砂糖 | 大さじ1 | |
| しょうゆ | 大さじ1 | |
| 麦味噌 | 小さじ2 | |

※青のりをかけると彩りが良い

(作り方)

- ① 鍋に下茹でした里芋とだし汁を入れ、柔らかくなったら豆乳を加える
- ② 砂糖、しょうゆを加え、麦味噌で味をととのえていく

ひじきと人参のマリネ (4 人分)

《エネルギー 22kcal 塩分 0.2g》

材料

| | | |
|------|------|---------------|
| ひじき | 8g | |
| 人参 | 20g | 干切りにする |
| 梅干し | 1個 | 種を取り、包丁で細かくする |
| 酢 | 大1 | } (a) |
| 塩 | 小1/4 | |
| はちみつ | 小1 | |

(作り方)

- ① 鍋に水と干しひじき、ニンジンを加えて煮る
- ② ひじきと人参に火が通ったら、ザルで水気を切る
- ③ ②を合わせておいた(a)で和える

大根ソーメンスープ (4人分)

《エネルギー 11kcal 塩分 0.7g》

材料

| | | |
|---------|-------|---------------|
| 大根 | 80g | スライサーでせん切りにする |
| コンソメスープ | 600cc | |
| 薄口しょうゆ | 小2 | |

(作り方)

- ① コンソメスープを煮立てて、大根を煮て薄口しょうゆで味をととのえる

人参ご飯 (4人分)

《エネルギー 170kcal 塩分 0g》

材料

| | | |
|------|-------|-------------|
| 米 | 200g | 研いでザルにあげておく |
| 水 | 300cc | |
| 人参 | 1/6本 | すりおろしておく |
| コンソメ | 1/2個 | |

(作り方)

- ① 炊飯釜に材料をすべて入れて普通に炊く
- ② 炊き上がったらかくして、お茶碗によそう (お好みでパセリを添えてもよい)

