

(^^♪ 食育関係団体のイベント取材しました。

団体名：宝塚栄養士会  食ぶらす。

日 時：令和4年9月13日（火）
13時30分～15時

場 所：ラ・ビスタ宝塚管理センター
（コミュニティすみれ）

参加人数：34名

内 容：講話とデモンストレーション

テーマ：大人の栄養教室 ～フレイル予防～

《本日のメニュー》

ゆで鶏のドレッシングかけ、トマト入り卵スープ
さつまいもとレンコンの甘辛炒め



《取材日記》

コロナの影響で、昨年2月に予定をしていた講座をようやく開催することができました。
待ちに待ったこの日の「すみれサロン」には、たくさんの方が来られていました。
80代の参加者の皆さまがとてもお元気でびっくりしました。

まず、フレイルチェックを行いご自身の状態や
フレイルについて、1日3回3つの皿をそろえて
食べる、毎日10の食品を食べる、たんぱく質を
しっかりとるなど、今後気を付けることなどにつ
いての講話がありました。（写真：横）



講話のあとは、栄養がとれて簡単に作れる料理のデモンストレーションです。
料理番組のように、段階ごとに、炒める前⇒炒めた後⇒あんをからめるなど、各工程の
状態が準備されとてもわかりやすい内容でした。
またスタッフの方は、ゆで鶏をスライスして器に盛りつける、野菜を切るなどの体験を
されていました。（写真：下）

隣の給湯室で調理を行っていたため、講話の最中から部屋中に漂う野菜スープの香りな
どに、「おいしそうなおい」と声にだす人も・・・各工程の料理等を持ち回って見ていた
だく際には、「おいしそう」「おなかがすいたぁ」と次々にお皿をのぞき込んでいらっし
やいました。



においだけでなく、調理して味わいたいものです。

鶴は千年、カメは万年、「ツルツル」食べるより、よく「カメカメ」しっかりよく噛んで食べましょう！と説明がありました。

つるつる食べると寿命は千年、よく噛んで食べると寿命は万年。なるほど！

最後に、フレイル予防は、「栄養」「運動」「社会参加」の3つであることの説明があり、楽しい運動がありました。