

# こんな 嚥下食 ご存じですか？

## 3/24 (土) 10:00~14:00

開催場所：高知県立大学池キャンパス 高知市池2751-1  
本部・健康栄養学部棟 1F 調理学実習室

高齢化社会で最大の課題は高齢者の低栄養です。低栄養に伴い、免疫力の低下、認知機能低下、寝たきりなど様々な健康問題が発生します。高齢者の方々においしく食べていただく事が、高齢者の健康寿命の増大につながります。介護食でお悩みの方や、高齢者向けの食事に興味のある方、栄養士・管理栄養士の皆さまなど、ぜひご参加下さい。

### 9:30 受付開始

### 10:00 嚥んで飲み込むおいしい食事

### 10:30 中華粥で元気になろう

高齢化社会を迎え、ご家庭、高齢者施設において嚥む力や飲み込む力の衰えた方に対し、食事の工夫が求められています。

そこで、今回ご紹介するのは、

★最近の高齢者向けお食事の動向！

★おうちで簡単！電気ポットでできる柔らか料理の試食！

★魚肉を軟らかくする食品品質改良剤を使った料理の試食！

みなさんで、嚥んで飲み込むおいしい食事を体験しましょう！

講師：健康栄養学部教員  
島田郁子



「お粥」は米と水、お鍋に熱源があれば簡単に調理ができ消化が良く、日本では胃腸が弱っている時や、風邪などの病気の時に食べる定番料理です。

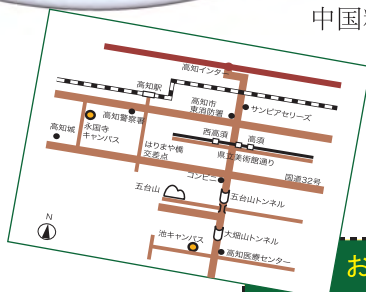
さて、今回ご紹介するのは「中華粥」。中国4千年の歴史の中で育まれてきた中華料理。中でも中華粥は朝食の定番メニューで赤ちゃんからお年寄りまで万人に愛されています。その魅力は

なんとと言っても、魚介類やお肉、野菜、ピータン、ザーサイなど自分の好みに合わせたトッピングで様々な味が楽しめることにあります。

そんな中華粥をRKC調理師学校で中国料理を担当されている上村先生に本場、中国の美味しいお粥の作り方を

教えていただきます。

講師：RKC調理師学校 上村尚



### 11:00 調理・試食

調理室に移動して、実際に調理、試食を行って頂きます。

エプロンはこちらで準備しています。

申し込みは、健康栄養学部事務 由比まで

# 088-847-8595

MAIL ADDRESS

yuhi-y@cc.u-kochi.ac.jp

お申込方法 TEL・FAX 088-847-8595

参加費：無料 定員：30名（先着順）  
締切：3月22日（木）\*定員になり次第締め切ります。

お名前 \_\_\_\_\_ 参加人数 \_\_\_\_\_  
連絡先 \_\_\_\_\_  
ご住所 \_\_\_\_\_  
ご職業 \_\_\_\_\_

上記内容を連絡先まで、ご連絡ください。