

潜入レポート！

9/26開催 「美味しく栄養 調理体験セミナー」

すっかり秋の陽気となった9月26日、セコム豊中ステーションが教育ステーション活動の一環として「調理体験セミナー」を開催いたしました。

今セミナーは対象を訪問看護師に限らず、在宅での生活を支えるご家族や、地域の訪問介護に携わる方に向けて「美味しく栄養」をテーマに行われました。

今回は「セコム地域医療連携センター」で行われたセミナーに潜入し、当日の様子をお伝えします！



- ① フレンチトースト
- ② ココットで簡単ドリア
- ③ たまごサンドウィッチ

<おまけ> 経口補水液をつくってみよう！

ポイント

処方された栄養剤は、毎日飲んでいるとどうしても不得意になりがちです。
そんな栄養剤をちょっとした工夫で美味しく変化させてみましょう！

セミナースタート！



まずはセコムの訪問看護師より、在宅で過ごしている方々は様々な要因で低栄養状態となってしまうことに触れ、実際に訪問看護として栄養支援を行った事例について簡単にご紹介致しました。また、本セミナーで講師を務めてくださったはーと&はあと 管理栄養士 大都 宏子 先生 をご紹介し、セミナーは和やかな雰囲気での始まりでした。

調理体験

先生から調理方法や、いかにより良く栄養を摂ってもらうためにできる工夫について説明を受けながら、実際に参加者の皆さんにも調理にご参加頂きました。

調理体験の様子



フレンチトーストを作ります！



こちらではたまごサンドを



ココットにご飯を入れていきます



フライパンでの調理も行いました



焼き具合をみんなで確認中…

今回ご参加の皆さんは、日ごろ訪問介護で調理をご提供されている方も多かったため、調理体験はとてもスムーズに進んでいきました。見事な手際にびっくりしました！



完成！試食タイム

あっという間に3品が完成し、それぞれのメニューをワンプレートに盛り付け、試食しました。



料理を口にされた皆さんからは、「わあ、おいしい！」
「ちょっとの工夫でこんなに味が変わるんですね…！」
「栄養剤と調味料でおいしくカロリーが摂れますね。」など、感想が次から次に飛び交いました。

短時間で簡単に、少しの材料で調理できるメニューだったため、実際のご利用者を想定し、

「こういう方には、これを作れば…」と、早速実践に活かすことをイメージしてお話しされる方もいて、そこから「こんな工夫もいいんじゃない？」と参加者同士で様々なアイデアが生まれていました。

また、先生を交え、口から食事を摂り、栄養を摂ることの大切さについて話しをしたり、嚥下機能が低下している方の食事について質問が出るなど、とても充実したセミナーとなりました。



おいしく完成しました！

ご参加頂いた方々にとって、栄養について改めて考える機会となっていれば幸いです。今後も季節に合わせたメニューを織り交ぜ、本セミナーを開催していく予定です。ご興味をお持ち頂いた方は、ぜひご参加ください！ ※詳細は今後HPIにて公開致します！