

食育月間の取り組み

所属団体名	地域包括支援センターアンパス東大阪:男の料理教室	
施設等名	若江岩田駅前リージョンセンター	
取組の名称	介護予防教室「男の料理教室」	
実施時期	令和6年6月21日(金)	
取組みの目的	<ul style="list-style-type: none"> ■ 共食の推進 ■ 朝食の摂取 ■ 栄養バランスの良い食事の摂取 ■ 野菜の摂取 ■ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践 	<ul style="list-style-type: none"> ■ よくかんで味わって食べる □ 栄養成分表示への理解促進 □ 食品の安全性に関する知識の普及 □ 農産物の栽培体験の機会提供 □ 食品ロスの削減 □ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	<p>男性の食の自立と、趣味活動を通じたフレイル予防の教室です。</p> <p>【メニュー】 ロコモコ丼/コブサラダ/パンケーキ</p> <p>【内容】①当日の流れをオリエンテーション ②スーパーに参加者全員で買い出し ③調理器具の準備 ④参加者全員で調理 ⑤一つの机で実食 ⑥後片付け</p> <p>・買い出し、器具の準備などは参加者とスタッフ全員で行う。</p> <p>・買い出しから準備、調理まで和気あいあいと楽しんで話しながら実施されている。また、料理経験がある方が率先して動くのに合わせて誰も手持無沙汰になることなく、作業をされており、料理経験のなかった方も一つ一つの作業に質問され、積極的であった。</p>	
		