

### ☆ 令和元年度健康づくり調理師研修会を開催しました

南多摩保健所では、9月27日（金曜日）に日野市平山交流センター、10月4日（金曜日）に当保健所で、「高齢者の健康」をメインテーマとして、令和元年度健康づくり調理師研修会（2日制）を開催しました。当日は管内3市（日野市、多摩市、稲城市）の飲食店や給食施設の調理師・調理員、訪問介護施設の職員、地域活動栄養士等がのべ22名が参加しました。



1日目は、地域栄養ケアPEACH厚木の代表で管理栄養士の江頭文江先生を講師にお招きし、「高齢でも楽に食べられる軟らかい・噛みやすい・飲み込みやすい調理法のポイントと工夫」をテーマに、加齢に伴う食べる機能の変化、咀嚼・嚥下機能のしくみ、介護食・嚥下食づくりのコツなどについての講義をしていただきました。その後行われた、調理デモンストレーションでは、豚の生姜焼き、かぶのステーキ、ひじきのアボガドあえ、やわらかおはぎ、プリン蒸しパンの他、災害時にも役立つパッククッキングの芋がゆの6品を紹介していただきました。参加者からは「工夫次第で軟らかく、食べやすく、美味しくなることを知った」「アボガドなど潰しやすい



野菜で和えることで、まとまりを作ることができる」と知り勉強になった」「パッククッキングは普段の生活でもやってみよう」との感想が寄せられ好評でした。

2日目は、当保健所の食品衛生監視員が食中毒予防等食品衛生について、管理栄養士が高齢者の健康と食生活について、それぞれ最新情報の提供も含めて講義を行いました。

当保健所では、今後も地域住民の健康づくり推進のため、研修会等を通じ食環境の向上に努めていきます。

【南多摩保健所】