

2025

介護に学んだ「介護予防の食」の大切さ

コミュニティ・カフェ高輪 In HUG
ミニトーク＆カフェ

9月16日

(火)

14時00分～

場所

HUG高輪2階

高輪区民協働スペース

港区高輪1-5-38

参加費は無料です。どなたでも！

アイランズキッチン 代表

管理栄養士 近江 久美 様

“食べることは生きること、身体を内側から元気にすること”

107歳の母（要介護4、車椅子、自宅介護）をみていて思います。日々の食事の積み重ねと、バランス良い食事がいかに大切かを。介護される側、する側、介護予防を意識する側 全て共通です。高齢者の場合は、食材のポイントが少し変わってきます。

そして、毎回作るのではなく、上手にストックして、調理時間を短くする工夫も大切です。もちろん、買い出しの回数も減らせます。

今回は、介護中の現在から学んだ事と、私の専門を加えたお話しをと考えます。

これからの介護予防の食のヒントが見つければ幸いです。



皆さんで楽しむアイランズキッチンの会

協働運営

高輪地区CCクラブ

高輪地区総合支所

高輪区民センター

問合せ先

高輪地区CCクラブ

太田則義

noriohta@cscpt.jp

090-2556-0222

