



アカデミアだより 77号

令和4年12月号

令和4年12月1日発行 発行責任者 眞部 昌之 浦安市介護予防推進事業

栄養班 こんな活動をしています 料理教室

栄養とは、生物が体外から物質(栄養素)を接種し、身体を健常構成し、生活活動を行う事に役立たせる現象です。

料理は何種類もの栄養素を摂取する事で、脳を活性化して、健康と認知症予防に効果をもたらします。浦安介護予防アカデミア栄養班は市民の皆様の低栄養予防のための食事作りをサポートするとともに、美味しく楽しい食事の献立を提案して、ともに健康長寿を目指しています。東野パティオ・富岡公民館でのアカデミアクッキング(裏面参照)で、楽しみながら健康食作り・友だちづくりしませんか？ 皆様のご参加をお待ちしています。

栄養班はコロナの影響で残念ながら2年半もの間、調理実習ができませんでした。その間、低栄養予防食事のレシピを作り、公民館などに置いて、市民の皆様へ介護予防の啓蒙活動を続けてまいりました。

お待たせしました!! 9月からアカデミアクッキングの活動が再開しました!!



東野パティオ 栄養バランスを考えた食事づくり



本日のメニュー

- ・雑穀米のご飯
- ・オクラ・ナスの肉巻き
- ・刻み昆布の煮物
- ・さつま芋のレモン煮
- ・卵焼き
- ・デザート(柿)



富岡公民館での実習



東野パティオ 楽しみながら健康作り・仲間づくり



必ず手を洗いましょう

- 調理を始める前
 - 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
 - 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
 - 食器を盛り付ける前
 - 食卓につく前
- クッキングの途中でトイレに行く時はエプロンを外しましょう

◇細菌性食中毒予防の3原則◇

- 1 食中毒菌をつけない
 - ・調理前、肉・魚・卵を洗った後は必ず手を洗う。
 - ・食中食後は物の食料と触れておく。
 - ・食や調理の前後と十分な手を洗いましょう。
 - ・まな板の上で「火を通さない食品」(生肉・生魚)の調理で調理する。
 - ・調理後は十分な消毒と、清潔な器具を使い、清潔に保ちます。
- 2 食中毒菌を増やさない
 - ・食品を長時間室温に置かない。
 - ・「下」・「多量」を摂った後は、食料と食器をよく洗おう。
- 3 食中毒菌をやっつける
 - ・食卓でしっかり加熱する。