

第1回西尾老健主催 栄養教室開催しました！

日時
&
テーマ

10月7日(土) 11:30~12:00

「認知症で食事を予防しよう！」

①認知症と食事について

内容 ②認知症予防に繋がる食事とは？

③認知症予防メニューを食べてみよう！

栄養教室の様子



11名の参加者で
意見交換を行い
参加型の教室と
なりました。



認知症予防メニューを実食！

認知症予防メニューを食べよう！



《鶏の梅くす煮》
ココナッツオイルタップリ



《ひじきココナッツ炒め》
ミネラル+ココナッツオイル



《桜エビの中華炒め》
緑黄色野菜+ココナッツオイル

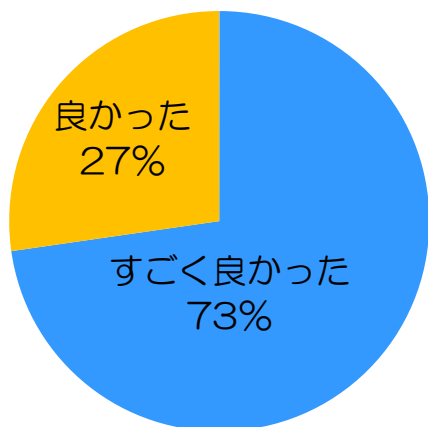


食べて頭がいきいきする
意味を込めて
西尾者健では頭いきいき食と
呼んでいます！

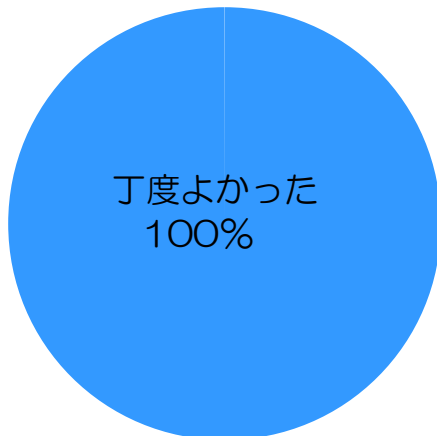
中鎖脂肪酸に着目
した認知症予防
メニューを参加者
全員で実食しました。

終了後のアンケート結果

①内容について



②時間について



③自由意見

- ・色々聞けてとても勉強になった
- ・とても分かり易かった
- ・調理実習をして欲しい
- ・とても参考になってありがとう。
- ・試食が美味しかった。
- ・家でも試してみようと思った

次回のご案内

2月10日(土) 11:30~12:00
「訪問栄養指導って何？」

ご自宅に栄養が訪問するサービスを詳しくお教えします。
また介護食(ソフト食)の試食もあります！



試食用の介護食
《肉じゃが》