

# は れ ば れ 講 座

目 的 皆でわいわいと、友達を作って、いきいきとした生活をするきっかけとする

対 象 65歳以上の参加したい方は どなたでも

内 容 レクリエーションを通し、人との関わりを保ち 心と体の健康を 維持する

テーマ 季節にちなんだ内容で、頭・体の体操、思い出の回想など

令和3年度「第6回講座」が9月21日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

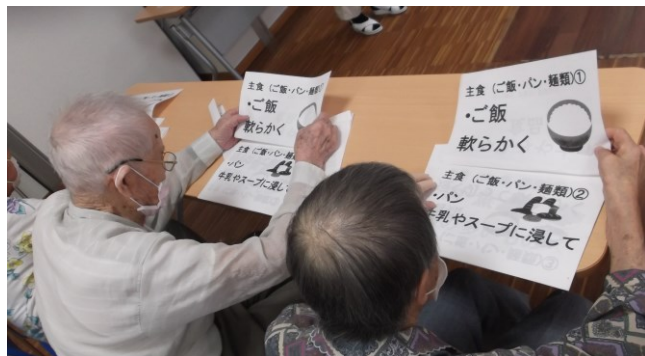
## 今月のテーマ \* 飲み込みやすい食品、塩の話

白川病院栄養科の安藤裕子管理栄養士から誤嚥を防止する「飲み込みやすい食品」そして「塩」の効能についてお話をいただきました。「飲み込みやすい食品」については、主食のご飯は柔らかく炊く、パンは牛乳やスープに浸すと良い。麺類は短く切って柔らかく、肉魚は加熱しすぎないこと、副菜（野菜類）の硬い皮は除く、汁物はとろみをつけるといった内容でした。「塩」の効能については、減塩のポイント、薄味に少しずつ慣れていく。塩の役割としてうまみを増強させる「増強効果」苦味、酸味を和らげる「抑制効果」あることの説明を聞きました。

## おやつ \* ブルーベリーババロア風

いっぷくタイムのおやつは、ブルーベリーババロア風でした。ブルーベリーの酸味が程よくおいしくいただきました。

## 講座の様子



## この講座は

毎月1回 第3火曜日 13:30~15:00 次回は10月19日(火)…第3週  
白川病院、健遊館しらとぴあホールで行っています。テーマ:看護師の話、リクレーション  
ご近所の方も、是非ご参加ください。

担当 在宅総合部 健遊館