１２０歳でも安心して食べられるレシピ作り

芸術

1. きっかけ

私がこのテーマにしようと思った理由は、料理をすることが好きで、料理を通して、郡上に貢献したいと思ったからです。郡上の高齢者を対象にして、120 歳でも、噛む力がなくても安心して食べられるレシピを考えようと思いこのテーマを進めました。

2. 研究概要

1. 高齢者向けのレシピ製作
2. パンフレット作成

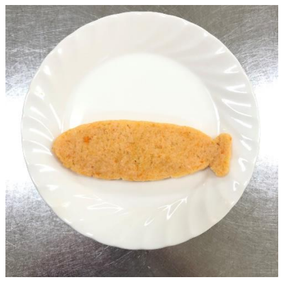
3. 研究内容

①高齢者向けのレシピ製作

ころっと肉じゃが

ひき肉と豆腐の煮込み

なんちゃって鮭



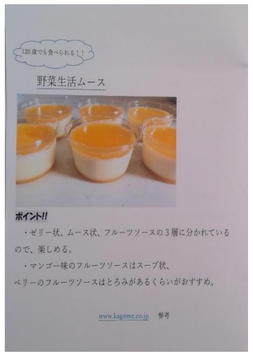
なんちゃって肉

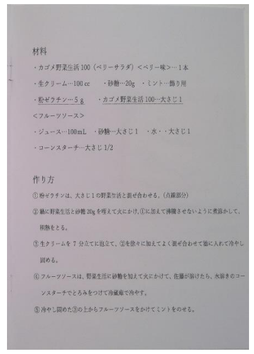
おから餅

野菜生活ムース

②パンフレット作成

ころっと肉じゃがをはじめとする６品をのせました。ポイントや写真を載せて、分かりやすくしました。完成したレシピ本は「デイサービスなごみ」さんへお渡ししました。





4. まとめ

この研究を通して、高齢者の方の視点に立って、活動を進めることができました。高齢者の方が生活しやすく、元気でいられる方法を考えて取り組むことができました。高齢者の方が、元気で長生きできる環境作りができてよかったと思います。

６番　市原　麻世