

食育月間の取り組み

所属団体名	東大阪地域活動栄養士会	
施設等名	地域包括支援センターヴェルディ八戸ノ里	
取組の名称	ビストロおっさん亭	
実施時期	令和7年6月17日	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☐ 野菜の摂取 ☐ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☒ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	①取組みの目的・対象 地域在住の男性高齢者の方に対して定期的に調理の機会を提供する。 地域の高齢者の交流の場として、関わりを深め、情報提供や情報共有を行う。 ②場所 近江堂リージョンセンター ③参加者人数 6名 ④取組み内容 ・地域包括の挨拶 ・本日の料理の説明 鮭のみそチーズ焼き トマトのナムル ミルクスープ コーヒーゼリー ・買い出し、事前準備 ・調理 ・食事 ・反省会等 ⑤参加者の様子 月に1回のビストロおっさん亭の開催を楽しみされて、自宅でも料理のレパートリーが増えたという声も聴くことができました。率先して洗い物もされ自分たちで調理したご馳走に舌鼓を打っていました。	



食育月間の取り組み

所属団体名	東大阪地域活動栄養士会	
施設等名	はすの広場	
取組の名称	ビストロおっさん亭 (高齢男性だけの料理教室)	
実施時期	令和7年6月 17 日(火)10 時～13 時	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☒ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☒ 野菜の摂取 ☒ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☒ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	男性の食の自立を目指して行う料理教室 メニュー: 鮭のみそチーズ焼き・トマトのナムル・ミルクスープ・コーヒゼリー 講話: 食事の基本と第 2 次東大阪市歯科口腔保健計画 歯っぴいトライ(第 2 次)から、中年期・高齢期の市民が取り組む項目を抜粋し、オーラルケアやオーラルフレイル予防のための話をする 実施内容 ・スタッフ 1 名と参加者 2 名で近くのスーパーに材料の買い出しに行く ・残りの参加者とあと 1 名のスタッフで調理器具と食器を出し洗浄する ・まな板と包丁を消毒し、米を洗う ・献立説明をして、最初にゼリーを作る ・材料の野菜を切る。ナムルのトマトとみょうがは生で食べるので、手袋着用で切る ・ナムルを作り、スープの材料を煮込む ・最後に生鮭にこしょうを振り、オーブンで焼いて仕上げをする 参加者感想 ・ぜんぶおいしかった ・生鮭が少し生臭い感じがした ・トマトはそのまま食べるだけだったが、このメニューなら家でも作ってみたい ・ゼリーがおいしかった	

