


# 蕨市 第3回だれでもサロン

2017.02.23

蕨市第一地域包括支援センター主催・ウェルシア薬局協賛

 2017年2月14日 (火) 10:00~  
蕨市居宅介護支援事業所「あかね」様にて

今回のテーマ

✓ 「**食べて元気になる栄養のお話**

～ 食べることは生きる喜び ～

ウェルシア薬局 在宅推進部  
管理栄養士 山崎 珠絵さん



### 楽しい食事とするために

- ・お気に入りの食器を使う(明るい色の食器)
- ・箸置きを使ってみる
- ・盛り付けをきれいにする
- ・食事をする場所を明るくする
- ・外食して気分を上げてみる



1番は…  
気の合う人と楽しい会話をしながら食べる  
ことかもしれませんね!

「食べること」の意味や、  
1日に必要な栄養素について。  
楽しい食事をするためのポイントや食べやすくするための工夫について教えていただきました。



## 摂食回復支援食

### 「**あいと**と試食会」

イーエヌ大塚製薬株式会社 大金様

冷凍食品「あいと」のおいしさとやわらかさの秘密について  
ご説明いただいた後、いよいよ試食。  
見た目からは想像できないやわらかさにびっくりです!



最後は、普段気になっている“栄養”や“健康”についての  
いろいろな質問に管理栄養士 山崎さんが答えてくれました。  
皆さん次回の開催を楽しみにお帰りになりました!