

動画  
配信

# 高齢者の食事

## ～中食と上手に付き合う カルシウム・塩分攻略法～

料理を作る手間を省きたい高齢者には、「中食（なかしょく）」がおすすめです。中食とは、スーパーやコンビニのお弁当・惣菜など家庭以外で調理した食事を家で食べることです。この講座では、栄養バランスや塩分に配慮した中食との上手な付き合い方をご紹介しますので、ぜひご視聴ください。

配信期間	2025年 3月5日（水） ～ 3月11日（火）
視聴時間	約1時間
対象	愛媛県民一般（介護職等専門職の方も受講できます。）
実費	無料
講師	松山短期大学 教授 垣原 登志子 先生
申込方法	ホームページから
受付締切	2025年 2月26日（水）まで受付



博士（農学）、管理栄養士。2020年4月より松山短期大学教授、2021年12月より愛媛大学客員教授。

研究は、災害時に利活用できる食品（保存性、栄養面、利便性）について、地域の保存食の見直しと商品開発を行っており、最近では愛媛県の特産品であるはだか麦等の商品開発を行っている。また、幼児から高齢者を対象に食育に関する活動・研究を行っている。

著書に『食育入門—生活に役立つ食のサイエンス』（共立出版）ほか、『かんたん！しょくいく実験』など幼児から高齢者向けの実習・実験の書籍有。



“ みんなで学ぼう介護のいろは ”

<お問い合わせ先>

愛媛県在宅介護研修センター（愛称：愛ケア）

〒791-0122 松山市末町甲9番地1

TEL：089-914-0721 FAX：089-914-0732

（ホームページ）<https://ehime-zaitakukaigo.com/>



- \* 受付締切後、IDとパスワードをメールで送付いたします。メールが受信できるよう「ehime-zaitakukaigo.com」のドメインをあらかじめ登録してください。
- \* 受付状況についてお知りになりたい方は、当センターまでお問い合わせ下さい。
- \* 受講申込フォームにご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。