

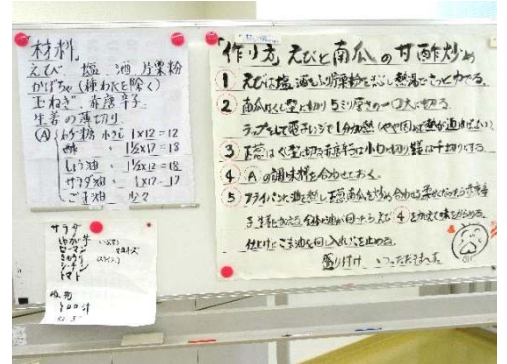


田和山たんぽぽ会 6月行事



報告者：作業療法士 岩本 悠

平成 26 年 6 月 14 日（土）、松江市総合福祉センター3 階の調理室にて料理教室を行いました。あっという間に第 5 回目に調理教室となり、男性陣も慣れた手つきで手際よく調理されました。今回、メインに選んだものは、松江市立病院だより Vol.66 2014 年冬号に記載されているヘルスケア・キッチンで管理栄養士の古澤さんが掲載された『えびと南瓜の甘酢炒め』にさせていただきました。ヘルスケア・キッチンの料理は毎年参考になり、ただつくるだけでなく、毎回健康を考えた料理をつくることができ、とても勉強になります。この料理に含まれる南瓜と玉ねぎには血液サラサラの力があり、当事者の方はもちろん、ご家族の方の健康の為、とても為になる料理でした。片手で調理される方が多いため、釘付きまな板やスライサー、滑り止めマットなどの自助具を使用したり、フライパンの柄をお腹で固定させてり、ボールをシンク縁に固定するなどそれぞれに工夫しながら作業を行いました。今回、それぞれの会員さんから出たアイデアを、片手で出来る料理方法のパンフレット作成（改正）に活かしていきたいです。



世話人より 岡崎 韶也さん

もう 5 回目になるんですね！今回、私はポテトサラダを作りました。茹でたジャガイモの皮むきは火傷しそうになったけど、少しばかり家内の料理の大変さが解った気がします。



管理栄養士より 古澤 妙子さん

えびの背わたを取る作業は難しかったですでしょうか？今回のメニューは、血液サラサラ&減塩も出来ておすすめです。食事の工夫をして、皆さん薄味になれましょうね。

