高齢期の栄養　―ＱＯＬを高める食生活とはー

高齢者ソフト食に使用されている材料や調理法の工夫点を書き出してみよう！

方法

１　実習で調理した高齢者ソフト食に使用されている材料や施されている調理法の工夫点と，その必要性を二つ考えてシートの１段目にある付箋に記入して貼る（持ち時間５分）

２　５分後，自分のシートを隣の人へ渡す

３　自分が隣の人から受け取ったシートの2段目の付箋に，１と異なる工夫点等を記入する

４　２・３を繰り返し，シートを埋める

　　　　　※持ち時間は５分とし，既に記入されている工夫点等は書かない 　※できるだけ違う工夫点等を記入して，多くの工夫点等が出るようにする

５　材料や調理法等で付箋をグループ分けして，ソフト食に施されている工夫点とその必要性を

まとめる

ブレインライティング

|  |  |
| --- | --- |
| ① | ① |
| ② | ② |
| ③ | ③ |
| ④ | ④ |
| ⑤ | ⑤ |
| ⑥ | ⑥ |

高齢者ソフト食の工夫点

※グループ分けした意見をまとめましょう

|  |  |
| --- | --- |
| 工夫点 | その必要性 |
|  |  |