

# 介護食士って

## どんな資格？



コツを学べば  
もっと気軽に  
もっと楽しく  
作れるかも！

いつもより  
少し細かく刻んだり



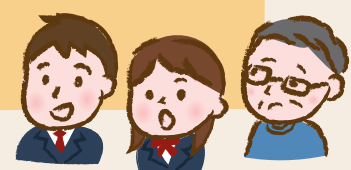
少し柔らかく  
煮てみたり

◇ 盛り付けも  
大事なポイント！ ◇



最近こんなこと  
ないですか？

おばあちゃんが、  
ごはんをあまり  
食べてくれないけど  
どうすればいいのかな。。



介護食って難しそう…

詳しくは裏面へ  
→

# 介護食士とは？



専門知識を学ぼう！

年齢を重ねると、誰もが**固いものが食べにくく**

なったり、**飲み物がむせ易く**なったりします。

そんな時に工夫して食べやすくした料理を

**「介護食」と**言います。決して特別な料理ではなく、

**知識と技術と技能**があれば誰でも作ることができます。

それを学ぶ講座が

**「介護食士 3級取得講座」**です。



受講された方に  
聞いちゃいました!!

● **“介護食”**とは高齢者だけの為に手間をかけて調理するものと考えていたが、受講して特別に作らなくても**少しの工夫**で家族全員が同じ料理を美味しく食べる事ができると分かった。

● 介護食の大切さはもちろん、**問題を知ること**で自分にも出来る事があるのではないかと思います。

● **調理の基本**から学べてよかった。

● 食中毒や衛生管理の**知識**を学ぶことが出来てとてもよかった。

● とても身になる講座内容でした。年をとっても楽しく、**美味しく食べる工夫**をしていきたいです。

# 「食」

に関心を  
お持ちの方なら

## どなたでも

### 受講いただけます!!

まずは  
3級から  
挑戦!



全国の会場にて、調理技術の実習はもちろん医学・栄養学・高齢者の心理など、それぞれの分野の専門家を講師に迎え、多面的に学ぶカリキュラムとなっています。講座を修了されると全国調理職業訓練協会より「介護食士3級資格」が交付されます。

| 科目        | 時間数  | 受講内容  |
|-----------|------|---|
| 介護食士概論    | 2時間  | 介護食士が求められる現状。介護食士の心構え   |
| 高齢者の心理    | 4時間  | 高齢者の心理の理解。高齢者の食への支援   |
| 医学的基礎知識   | 4時間  | 高齢者の身体の変化、加齢に伴う疾患と食事療法<br>口腔内科の基礎知識   |
| 栄養学       | 6時間  | 栄養学基礎。高齢者の栄養学   |
| 食品学       | 5時間  | 食品学概論。食品の特徴   |
| 食品衛生学     | 4時間  | 食品衛生とは。食中毒概論  |
| 調理理論と調理実習 | 47時間 | 1. 日本料理・西洋料理・中国料理から、調理の基本を学ぶ実習<br>2. 旬の食材(春夏秋冬)を使って、高齢者が好む季節の料理を学ぶ実習<br>3. 高齢者の喜ぶお菓子を学ぶ実習<br>4. 軟食の調理実習<br>5. すぐ実践できる軟食実習<br>6. 生活習慣病などの予防食 |

授業科目及び  
内容と時間数

※上記は3級の受講内容です

まるでレストラン!?  
盛り付け方を変えるだけで  
こんなに素敵に

彩りも大切に!

スプーンに  
のせて  
食べやすく!



季節に合わせた  
食材をチョイス!

たとえば、こんな感じ。。。  
見た目もオシャレで美味しそう



ホウレンソウ

パツと華やかな和食膳!  
のどごしや栄養も考え、  
バランスの取れた組合せに  
なっています。

詳しくはこちら

