



「第 12 回日本在宅栄養管理学会学術集会」にて 「高齢者の笑顔を引き出す！冷凍食品を活用した 健康レシピセミナー」を開催

～中村育子先生と共同で在宅介護に新たな選択肢を提案～

味の素冷凍食品株式会社（以下、味の素冷凍食品）は、大妻女子大学（東京都千代田区）にて開催された「第 12 回日本在宅栄養管理学会学術集会」のプログラムの一環として、「高齢者の笑顔を引き出す！冷凍食品を活用した健康レシピセミナー」を 2025 年 6 月 21 日（土）に実施しました。本セミナーは、名寄市立大学教授であり日本在宅栄養管理学会副理事を務める中村育子先生との共同企画で、在宅介護の現場で栄養指導を行う管理栄養士 50 名を対象に開催されました。

セミナーでは、中村先生より在宅介護における冷凍食品活用の必要性や利点についての説明がありました。冷凍食品は比較的価格が安定しており、経済的で食品ロスを削減できるという特徴や、たんぱく質がとれる商品が多く、バランスの良い食事を簡単に提供できる点が紹介されました。さらに、調理時間が短縮されることで負担が軽減されるだけでなく、家族全員が同じ料理を楽しむことで、食卓を囲んだコミュニケーションにもつながることが強調されました。また、冷凍食品は賞味期限が長く、高齢者の買い物の負担を軽減するため、安心して活用できる選択肢であることも魅力と挙げられました。



加えて中村先生は、冷凍食品をそのまま利用するだけでなく、アレンジすることによって食事の楽しさや栄養価をさらに高められるとして、調理実演を交えながら多彩なレシピを紹介しました。当社商品を使用したレシピとして「エビ寄せフライを使った煮物」、「やわらか若鶏から揚げとミックスベジタブルのお好み焼き」、「餃子を使った夏野菜と餃子のトマト煮」、そして「白チャーハンのミルクリゾット」が披露されました。これらのレシピは、高齢者の嗜好に配慮しつつ、栄養バランスと調理の簡便性を両立させたもので、参加者からは「すぐに現場で役立てたい」といった声が寄せられました。



左から「エビ寄せフライを使った煮物」、「やわらか若鶏から揚げとミックスベジタブルのお好み焼き」、「餃子を使った夏野菜と餃子のトマト煮」

また、味の素冷凍食品からは、在宅介護での冷凍食品活用のメリットや、電子レンジ調理のポイントなどを解説しました。そして多くの介護施設や病院で ご愛用いただいている「メディミル®」シリーズの試食提供も行い、カラダを作るたんぱく質と効率的なエネルギー補給をサポートする本商品を紹介しました。

味の素冷凍食品は、今後も「食」を通じて、高齢者とそのご家族が笑顔で過ごせる社会の実現に向けて取り組んでいきます。



■日本在宅栄養管理学会 概要

日本在宅栄養管理学会は、1996年に全国在宅訪問栄養食事指導研究会（通称：訪栄研）として発足し、在宅栄養管理の実践と学術研究の促進を通じて、栄養ケアによる在宅療養者のQOL（Quality of Life）向上を目指しています。2025年6月21日（土）と6月22日（日）の2日間開催された「第12回日本在宅栄養管理学会学術集会」には約1,200名の会員が集まり、メインテーマである「在宅生活が導く豊かな生活～地域共生社会を『食』の視点で考え・つなぐ」について、2040年問題を見据えた課題と栄養士の役割に関する議論や発表が行われました。

■登壇者プロフィール



名古屋市立大学保健福祉学部 栄養学科 教授
日本在宅管理栄養学会 副理事長 管理栄養士
中村 育子（なかむら いくこ）先生

在宅管理栄養学会の副理事を務める在宅栄養学の第一人者。高齢化社会における在宅栄養ケアの重要性を提唱し、多職種連携のモデルを構築するなど先進的な実践と研究で注目を集めています。地域医療や高齢者支援における栄養の役割を追求し、現場に根差した支援を多くの場で行っています。NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」にも出演し、大きな反響を呼びました。温かみのある指導や実践を通じて、全国の医療・福祉関係者や学生に大きな影響を与えています。

■「おじいちゃん、おばあちゃんと、一緒に食べよう！冷凍食品アレンジレシピ」 概要

味の素冷凍食品は、中村育子先生と一緒に、市販の冷凍食品を活用した高齢者向けアレンジレシピを2014年より開発・提案しています。この取り組みでは、「食材をカット」「やわらかくする」「あんをかける」「なめらかにする」といった4つのポイントに着目し、高齢者の嗜好や栄養ニーズに対応した食事づくりをサポートしてきました。また、ホームヘルパーや在宅介護に携わる方々への提案も行い、日々の献立づくりを手軽にするレシピを中村育子先生監修のもとで数多く作成しています。これらのアレンジレシピには、「みんなと同じものを食べたい」という高齢者の方やそのご家族の想いを反映させ、冷凍食品の特性を活かした簡便で安心な調理法が活用されています。



【おじいちゃんおばあちゃんも一緒に食べよう！冷凍食品活用術】 <https://www.ffa.ajinomoto.com/recipe/katsuyoujutsu/>

※嚥下や咀嚼に障害のある方、または栄養管理に特別な配慮が必要な方は、医師や専門家の指導を受けながらレシピを活用いただくことを推奨いたします。