

1. テーマ

「今、求められている家事代行に應えるには！」

2. 主 旨

家事は、各家庭によって異なるため、「その家庭のやり方」を把握しなければなりません。そのためには、利用者が何を望んでいるのか、それに対してどのように応えて欲しいのかを的確にくみ取り、意思の疎通をはかることが確実なサービスを行うことに繋がると考えます。

家事の中でも特に「調理」は、食べる側の好みなどがあるため、意思の疎通をはかることは大変重要なことであり、満足な食事をとることができた利用者は喜び、また「もっと喜ばせてあげたい」という家政婦の向上心にも繋がると考えます。

本年度は、家政婦の本業である「家事」に焦点をあて、中でも一番の苦手とされる「調理」から、利用者との信頼関係を築く土台ともなるコミュニケーションの取り方について学んでいただきます。

3. 目 的

- ・「調理」に興味をもっていただく
- ・利用者とのコミュニケーションの取り方を学ぶ

4. 研修カリキュラム（案）

内 容	時間配分
役員等の開催挨拶	10 分
グループワーク等を含むDVD視聴	95 分
質疑応答・アンケート記入・閉会挨拶等	15 分
合 計 時 間	120 分

※セミナーの進行は、役員の方々で行っていただきますので、講師を用意する必要はありません。

介護家政サービス向上セミナー

今、求められている家事代行に応えるには！

～ 食育編 ～

食とココロのエキスパートになろう

講師 食育指導士 伊場 優子

公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会

食のエキスパートになろう！

今のあなたのレベルは？

初級（基本）

野菜、肉、魚の下処理ができる。
旬の野菜が分かる。
得意料理がある。
レシピを見ながら作ることができる。

中級

旬の食材を生かして調理できる。
レシピをアレンジして作ることができる。
人に作ってあげる事は好きである。
食べる人の好みに合わせて調理が出来る。

上級

レシピを見ずに食材から何品か考え、調理できる。
食べる人の体質や体調に合わせて調理できる。

旬の食材を取り入れる

みかん キウイ
りんご いよかん

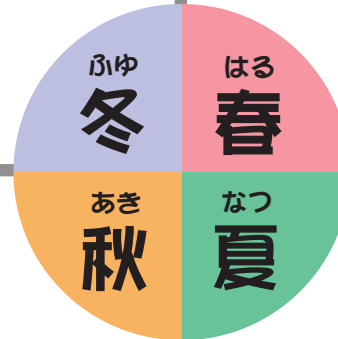


きしめだい
ぶり
かに
のり
あんこう



いちご デコポン
メロン びわ
さくらんぼ

しいたけ
ふき
みつば
さやもの
水菜 ニラ
カレイ あじ
わかめ キス
たこ あさり
赤貝



くり かき みかん キウイ
ゆず りんご



さけ
さば
かつお
のり

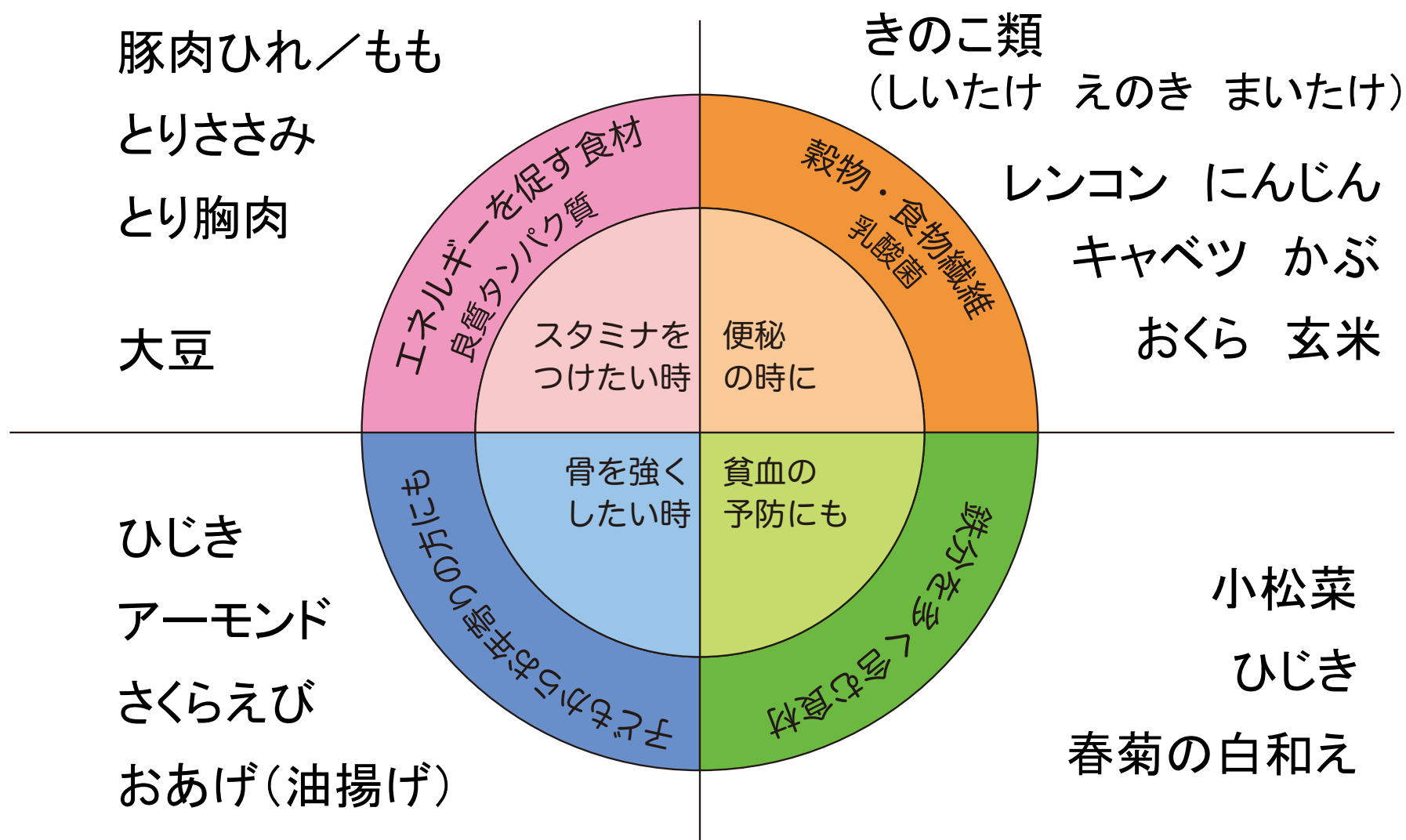
つるむらさき すいか さくらんぼ
パイナップル かぼす もも
マンゴー こんぶ



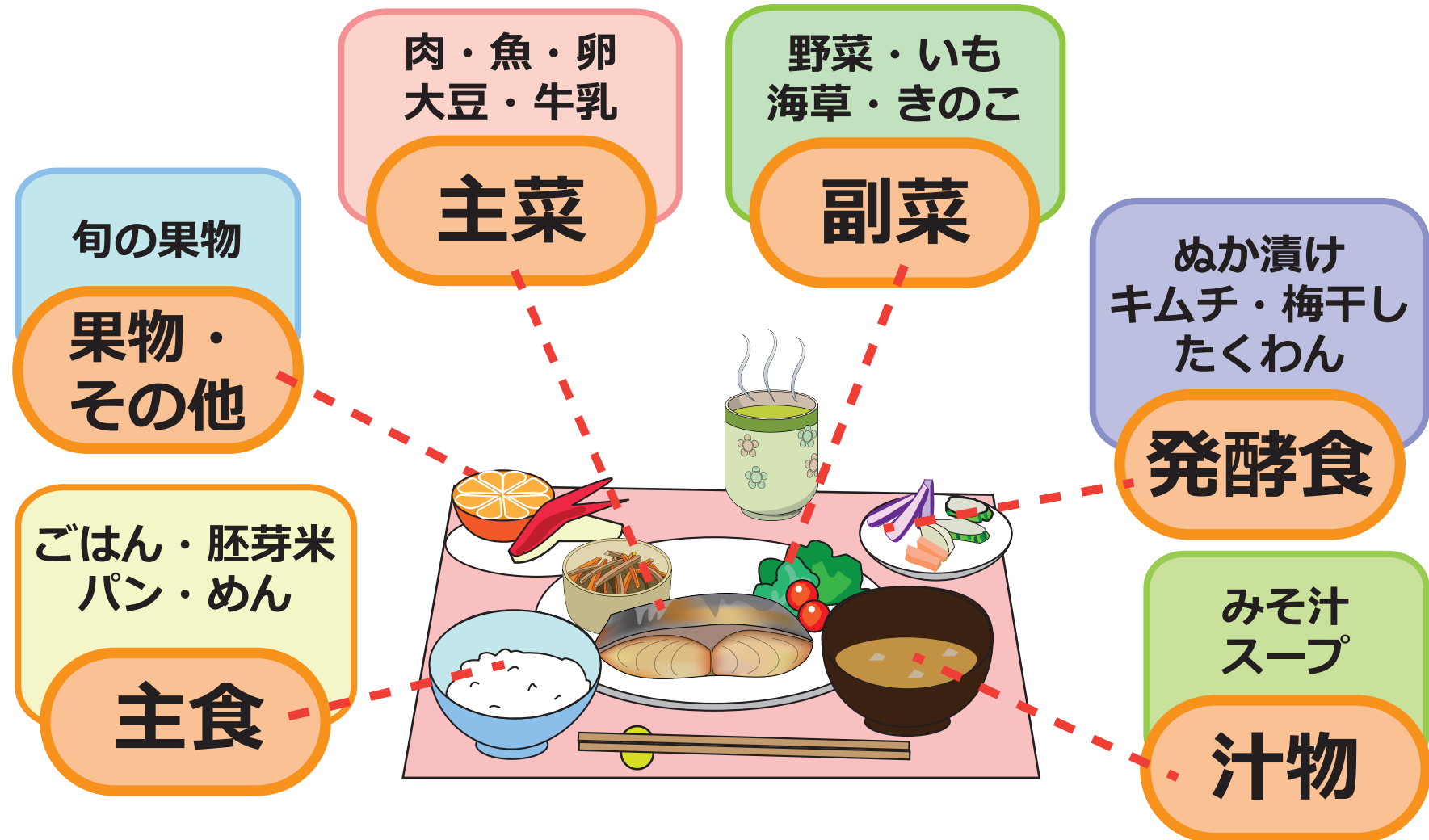
あじ
かじきまぐろ
いわし
かんぱち
かつお
すずき
たちうお
いか

※地方によって異なります。

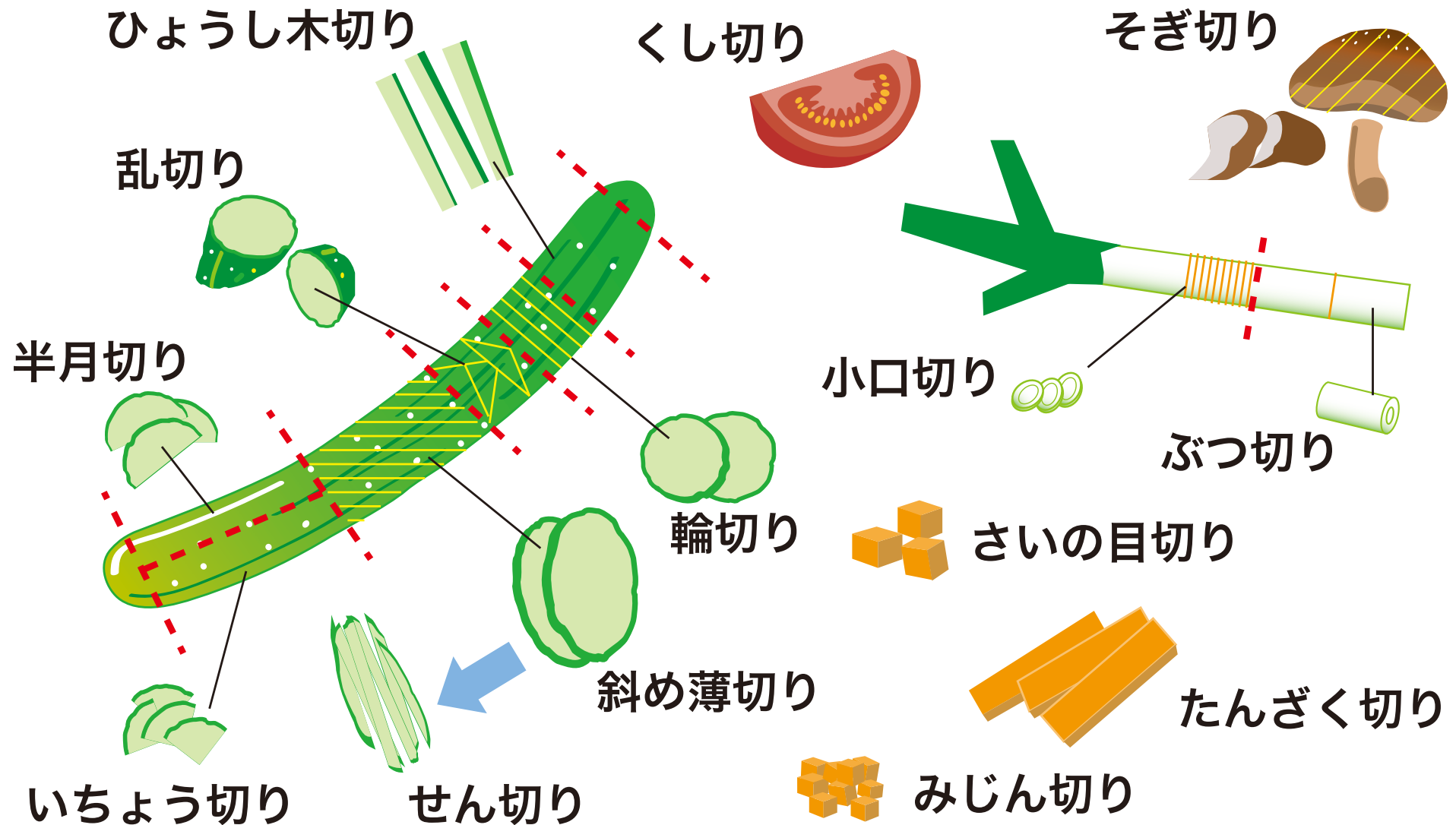
体調に応じて食材を選ぶ



配膳の仕方(ワンプレートにしてもOK)



野菜の切り方



野菜の使い切りレシピ

キャベツ(1個分) 一つの食材でいろんな料理が作れます。

スープ

味噌や塩をつけて

つけもの

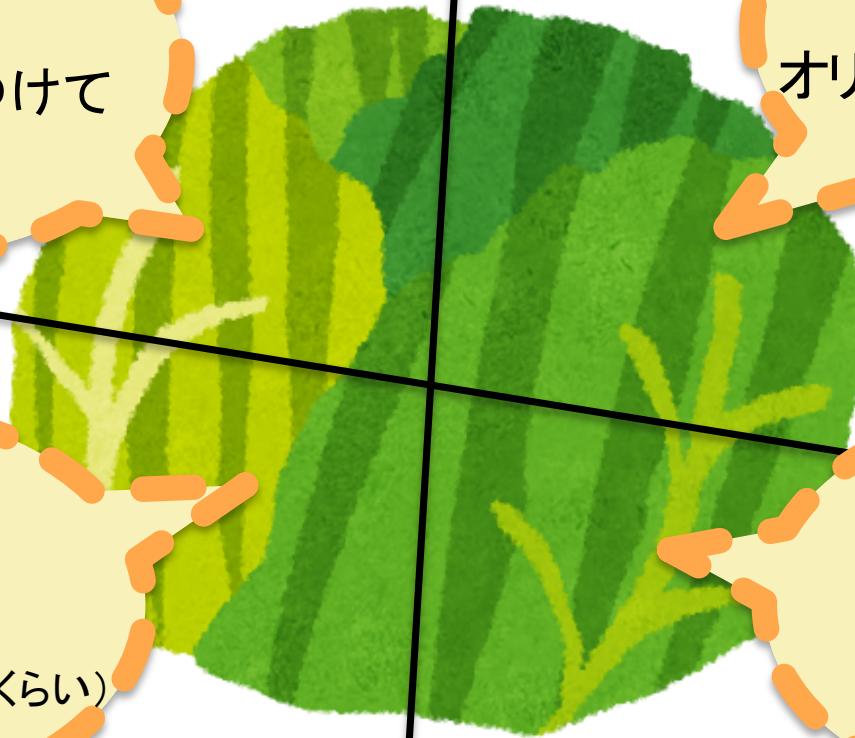
オリーブオイル+塩昆布

サラダ

一口大に切り、
さっと茹でる(30秒くらい)

炒め物

油炒める



野菜の使い切りレシピ

白菜

一つの食材でいろんな料理が作れますc

1/2カット

そのまま煮る

干し椎茸＋しょう油＋ごま油

1/4カット

つけもの

ポン酢や梅酢で

1/4カット

サラダ



野菜の使い切りレシピ

大根

1本使い切り

葉 大根のじゃこごまふりかけ



皮 さっぱりしょう油漬け
しょう油(大1)+酢(小1)+砂糖(大1)



C
サラダ

甘い

A
スープ
みそ汁

辛い

B
大根のこくうま煮
大根と手羽
オイスター大2+ごま油小1+しょう油大1



A

B

C

基本の日本の伝統調味料

調理する時この順で用いると効率的に美しく仕上がる

さ

砂糖
(てん菜糖・きび糖)

し

塩

す

酢

せ

しょう油

そ

味噌

その他の調味料

和食味なら...

しょう油 麴
塩 麴
酒・みりん

万能調味料

コショウ

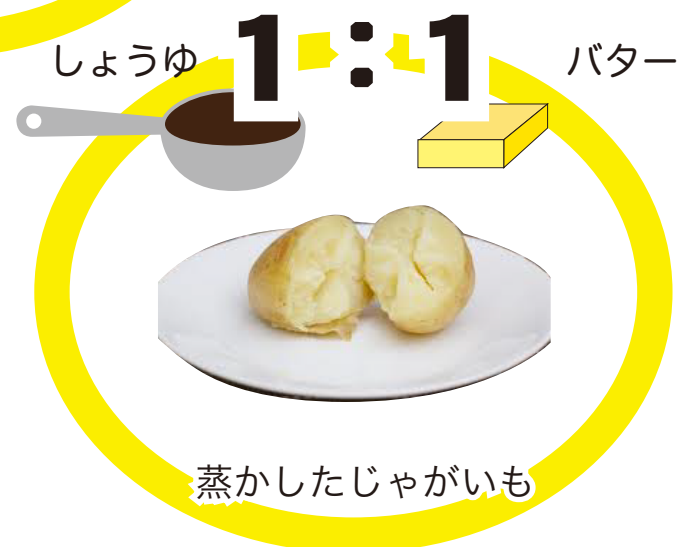
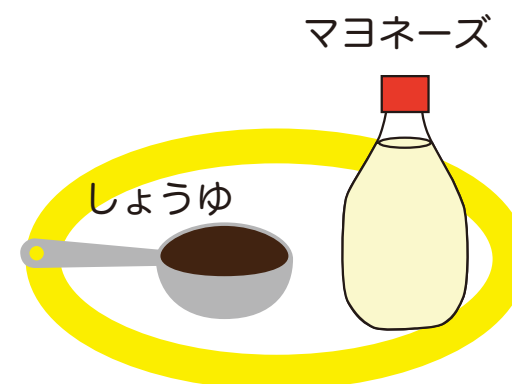
洋食味なら...

ソース
ケチャップ
マヨネーズ
バター

中華味なら...

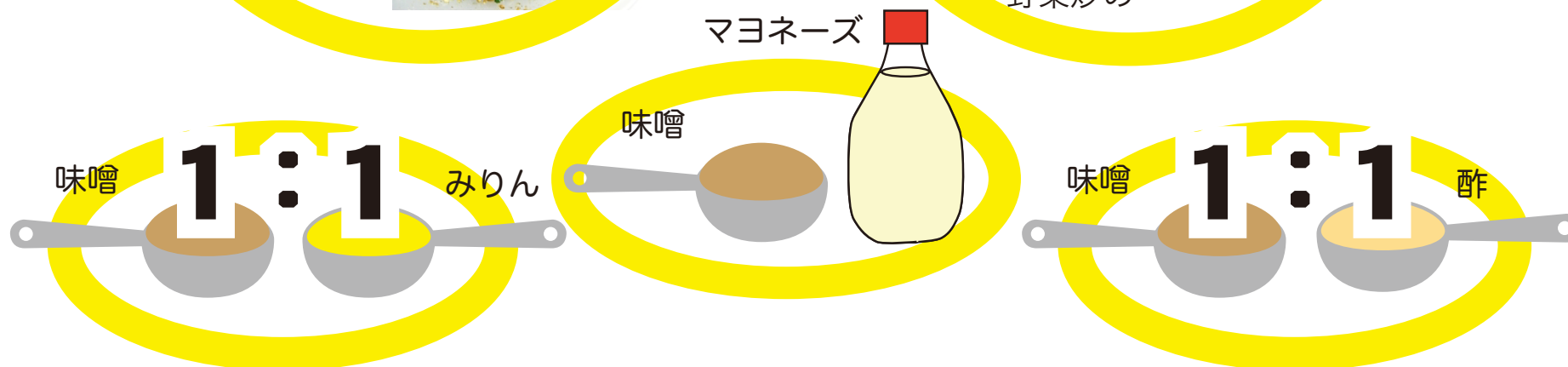
豆板醤
オイスターソース
鶏ガラスープ

合わせ調味料(しょう油ベース)



お好みや用途に合わせて調理していきましょう

合わせ調味料(味噌ベース)



お好みや用途に合わせて調理していきましょう

合わせ調味料(めんつゆベース)



お好みや用途に合わせて調理していきましょう

調理法

炊く

例) ごはん



茹でる

例) やさい



揚げる

例) からあげ



煮る

例) 煮魚



焼く

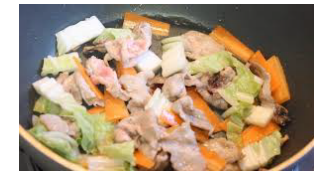
例) ハンバーグ



食材を見て、お客様の好みに合わせて調理していきましょう

炒める

例) 野菜炒め



和える
(混ぜる)

例) ごま和え



蒸す

例) 蒸し野菜



漬ける

例) めか漬け



だしのとり方

昆布とかつおぶし or いわしぶし



(1 人分)

水・・・・・・・・・・200ml
昆布・・・・・・・・・・1.5g
かつおぶし・・・・・・3g
(いわしぶし)

- 1 昆布を30分間水につけておく。
沸騰直前に昆布を取り出す。
- 2 沸騰したらかつおぶしを入れ、
ふたたび沸騰したら火を止める。
- 3 かつおぶしが沈んだら、
うわずみをこし器でこす。

干しいたけ



(1 人分)

干しいたけ・・・・・・・・1g
水・・・・・・・・・・50ml

白い側を下にして、約1時間水につけておく。
急ぐときは、ぬるま湯に15分間つける。

煮干し



(1 人分)

干しいたけ・・・・・・・・1g
水・・・・・・・・・・200ml

鍋に水をいれ、煮干し(頭と腹わたを除いても良い)を
縦半分にさいて入れ、強火で加熱する。

毎日のメニューの中にこの『まごわやさしいこ』の食材を
意識して調理するとあなたも上級者に

ま

豆



ご

ごま



わ

わかめ



や

やさい



さ

魚



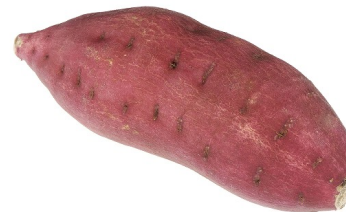
し

しいたけ



い

いも



こ

酵素



コミュニケーションを上手に取るポイント①

人は伝え方次第で相手の受ける印象が違ってきます。

例) 外出先のトイレの張り紙

昔

トイレをきれいに
使いましょう

今

トイレをきれいに
使って頂き
ありがとうございます

前向きな言葉に変えて伝えてみましょう。

例) 失敗した時

ごめんなさい
すみません

教えて頂き
ありがとうございます

コミュニケーションを上手に取るポイント②

こちらから質問を提示する

相手の考えや気持ちを引き出すことにより上手にコミュニケーションを取ることができる

① 自己紹介 をする

- ・出身
- ・名前
- ・挨拶など

② リサーチをする

- ・何を食べたいか？
- ・家族構成？
- ・さっぱり？こってり？
- ・何人家族？
- ・味付け？
- ・年齢？
- ・アレルギー食材、調味料はあるか？

③ 提案をする

例) 困った時の言葉
「何を食べたいですか？」と質問して「何でもいい」と言われたら…
「私の得意なカレーを作りましょうか？」などと言ってみる

出入口 → 出_{して}入_る口

人の体

良いものを食べていても出すことを
きちんとしていないと病気になってしまう



人のココロ_{も同じ}

褒められたければ、相手の素敵な所をたくさん言う
笑顔をもらいたければ、自分のほうから笑顔を見せる

Point

たくさん前向きな言葉を相手に伝えましょう。
伝えたり、言葉に出した分、きっと自分に返ってきます。

質 問

食材〇〇があります。一人暮らしの50才の男性です。

あなたは何を作りますか？
ワンプレートにして書いてみましょう。



(例)
※冷蔵庫の中に大根が入っています。
など材料は変わります。

まとめ

笑顔で前向きな言葉を使っていきましょう。

食事を美味しく食べてもらうには、笑顔で料理を運びましょう。
相手に笑顔になってもらうためには、まず先に笑顔を心掛け、
自分が褒めてもらいたければ、相手の良いところを褒めてあげましょう。
その積み重ねで上手な関係が作れていくのだと思います。
まずは先に自分の方からココロを開く勇気を出してみてください。

これであなたは**食のエキスパート上級者**になれるはず!