

離れて暮らす親

介護未済

ひとり暮らしの親

買い物難民

親の食事が心配になってきたら、「親ごはんサポート」!

【主婦の友社の新刊】

『親が喜ぶ 作りおきごはん』

2019年3月28日(木) 全国の書店・ネット書店で発売!

監修・料理 今泉久美(栄養士)

昨今、「離れて暮らす高齢の親が心配」「親がコンビニのお弁当や惣菜ばかり食べている」「父が亡くなり、母が料理を作る気力が弱くなってしまった」.....などといったさまざまな理由から、週に何度か作りおきを用意し、親の食事をサポートしている中高年の子どもが増えています。しかし、自分で作ったものを自分で食べる作りおきとは違い、「高齢者向けのメニューがわからない」「せっかく作ったのに食べてくれない」「減塩で作っても、勝手にしょうゆをかけてしまう」などの悩みも多く、がんばることに疲れてしまった人が多いのも現状です。

そこで、現在進行形で親の食事を支えている126名の方にアンケートを実施。そこに寄せられたリアルな意見をもとに生まれたのが、この『親が喜ぶ 作りおきごはん』です。親の食事をサポートし続けて15年以上になる、料理研究家で栄養士の今泉久美さんが考案した「減塩だけどきちんとおいしい・必要な栄養がしっかりとれる・作る人がラクラク」な作りおきレシピをはじめ、容器や食べやすさの工夫、栄養士によるアドバイス、心の寄り添い方まで紹介しています。

「親ごはん」食べやすさのひと工夫(一例)



中身の見える小さめ容器



とろみをつけて喉ごしよく

洗い物ができない場合は
使い捨て容器を活用だしや酸味を利用して
減塩でもおいしくすべて
減塩たんぱく質
たっぷり作る人
ラクラク親ごはん
サポート歴
15年以上!

栄養士
料理研究家
今泉久美先生
考案の、
塩分ひかえめ
栄養たっぷり
作るのラクな
作りおきレシピ
満載です!!

親が喜ぶ 作りおきごはん
1,300円+税/主婦の友社
ISBN978-4-07-437300-0

取材受付中!

本件に関するお問い合わせ先
株式会社主婦の友社 広報・プロモーションユニット
TEL:03-5280-7577 FAX:03-5280-7578
pr@shufutomo.com