



鈴木  
久美子  
さん  
(星置在住)

食生活で、だれもが  
楽しく、健康に…

## オリジナル・レシピで優秀賞

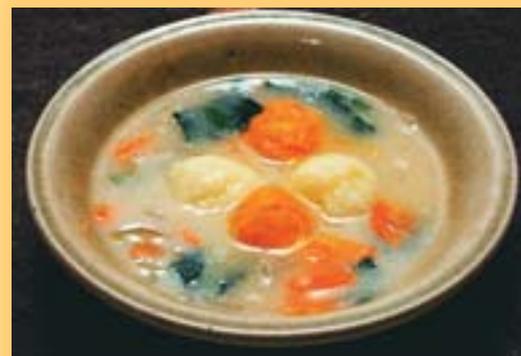
『高齢者が食べやすく喜ぶ食事コンテスト参加者募集』…昨年10月、校内に張り出されたこのポスターを見て、鈴木久美子さんは応募を思い立ちました。

市内の短期大学に通う鈴木さんは、「栄養士の資格を取りたい」という強い希望から、勤めていた飲食店を辞めて現在の学校で学んでいます。

コンテストの応募条件は「北海道内の食材を使ったオリジナル料理」。以前、ヘルパーの実習で訪れた老人保健福祉施設での経験を思い浮かべながら、高齢者の食べやすい料理を研究しました。何度も試作を繰り返し、「最後には、試食役の家族から嫌がられてしまいました」と笑う鈴木さん。

コンテストの応募は初めてで、自信は全くなかったのですが、1次の書類審査、実際に調理を行う2次審査の結果、見事「優秀賞」を受賞されました。

「最近では、糖尿病などの生活習慣病が増えています。将来は病院の栄養士として働き、少しでも病気を治す手助けができれば」とさわやかに夢を語ってくれました。



▲コンテスト優秀賞受賞作  
「道産野菜の2色ライスボール  
豆乳スープ煮」

カボチャ、ジャガイモ、タマネギなど身近な野菜がたっぷり。油は一切使っていません。

(料理写真提供/北海道新聞社)

「高齢者が食べやすく喜ぶ食事コンテスト」は、(財)北海道長寿社会振興財団 北海道高齢者総合相談センターが主催し、今年2月に表彰式が行われました。

編集 手稲区役所総務企画課広聴係  
ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>  
〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目  
☎ 681-2400内線224 FAX681-6639