


## 金沢市食生活改善推進協議会②

テーマ及び目的	男性のための料理教室
対象及び参加人数	瓢箪町校下男性 12名
実施日	平成29年11月28日(日)
実施主体	金沢市食生活改善推進協議会
会場	瓢箪町公民館
スタッフ	金沢市食生活改善推進員 3名
内容等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスガイドを用いて、バランスの良い食事を3食摂ることの大切さについて説明。</li> <li>・各班に分かれて調理実習。 メニュー：「黒豆ご飯」、「豚肉のしょうが焼き」、「さけるチーズとポテトのサラダ」、「根菜とベーコンの豆乳スープ」の4品。 初めて料理をする人もいて、食生活改善推進員が野菜の切り方や調味料の計量の仕方なども丁寧に教えながら一緒に作った。 料理完成後に参加者全員で塩分測定器を用いてスープの塩分濃度を測る体験をした。結果は0.6%と薄めの味だったが、こしょうがきいていておいしいという感想が聞かれた。</li> </ul> 
成果	参加者は70～80代の男性で、普段あまり料理をしない人でも作りやすいメニューにしたため、楽しく料理を体験してもらうことができた。また、自身の食生活について見直し、食事のバランスや減塩について考える良い機会となった。
今後の課題感想等	この教室は日本食生活協会の委託事業であり、調理を通して日常生活の自立支援や生活習慣病予防を目的に実施している。参加者からは好評を得ていて、だしのとり方や米のとぎ方など、料理の基本も教えてほしいという要望も聞かれた。今後も継続していきたい。