



(^^)♪ 食育関係団体の取材に行ってきました。

団体名 : 宝塚栄養士会 食ぶらす。

日時 : 平成30年11月26日(月)

10時00分~13時00分

場所 : ピピアめふ キッチンスタジオ

参加人数 : 21名

内容 : 調理実習

「おいしく食べて元気に暮らそう」



左から、宝塚栄養士会の玉谷先生、河内先生、島倉先生。

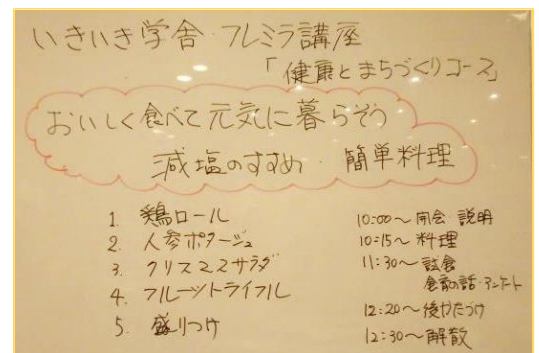
《取材日記》

60歳以上の市民の出会いと学びの場である、いきいき学舎・フレミラの「健康とまちづくりコース」(年30回開催)で、宝塚栄養士会が講師をされました。

参加者の調理経験は様々でしたが、それぞれがいろいろな作業に挑戦しながら、楽しくお料理されていました。

「おいしく食べて元気に暮らそう~減塩のすすめ~」をテーマに、クリスマス料理にも使えるメニューを5品紹介し、みんなで料理をしました。

また、減塩とは思えない、薄味でおいしい料理を食べながら、減塩に関する講話を聞き、減塩の大切さについても学びました。



【本日のメニュー】



まずは、調理手順の説明から・・・みなさんまだ少し緊張気味(^◇^)
でも連続講座で共に学ぶ仲間同士なだけあって、いざ実習が始まると
とても和気あいあい、楽しそうに料理されていました。



「エーッと・・・これでいいのかしら？」
女性陣は、レシピを見ながら確認中。
その間も、男性陣は黙々と作業中。



カブの皮むきも手慣れたもの(*^^)v
皮むき器なんて使いません！



慣れた手つきで炒め物 (^_-)-☆



講師の先生に教えてもらいながら、鶏肉
を巻いてパウンド型に入れています。
汁が流れ出ないようにクッキングシート
をひくことが大事ですよ！



レシピを確認する役・・・
生クリームを泡立てる役・・・
役割分担もばっちり！
息がぴったり合っています。



均等に盛り付けなくっちゃね(^_-)-☆
とても手早く美しい盛り付けです。



「焼きあがった鶏肉は、パウンド型から取り出して、残しておいた漬け汁を付け、もう一度焼いてくださいね！」
あれれ？残しておいたはずの漬け汁が・・・洗い物と一緒に流してしまったのね・・・(>_<)
心配そうにしている参加者に「大丈夫！いいよ！いいよ！」講師の先生が優しく声をかけていました。



最後は盛り付け！さらにおいしく見えるように切り口を上に向けたり、サラダ用のプチトマトを1つ拝借して上にのせたり・・・おいしさの演出にも余念がありません。



スープの具材をミキサーにかける前のあく取り中に皆で「おいしくな〜れ♡」とってもおいしいスープが、完成していましたよ(*~)v

【試食の様子】

みなさん美味しそうに 召し上がっていました。参加された皆さまから、「これからは、減塩に気を付けたいと思います。」「とても楽しかったです。」「大満足です。」等の感想をいただきました。



【完成写真】



真っ赤なプチトマト、ベビーリーフやブロッコリーの緑、白いカブ、赤緑白色がクリスマスにぴったりの彩りで見た目も華やか(^_-)☆

また、薄味とは思えないおいしさでした。今年のクリスマスには是非ご家庭でも作ってもらいたいですね(^_^)

【食育講座】

最後は、試食をしながら食育講座。

『塩分を摂りすぎると血液中の塩分濃度が高くなるので、塩分濃度を一定に保つために血液中の水分が増え、血液量が増えます。すると、多量の血液を押し出すために強い圧力が必要となり血圧が上昇（高血圧）しやすくなります。

高血圧の状態が続くと、血管に負担がかかり動脈硬化が起こりやすくなり、進行すると、心筋梗塞や脳梗塞、脳卒中等、命にかかわる病気の発症リスクが高まります。そうならないために、日頃から減塩を心がけましょう。』とお話がありました。

《高血圧にならないための、簡単にできる減塩方法》

(※8g戦隊「ゲン塩ジャー」のリーフレットより)

○知るんジャー：1日の塩分摂取量の目標値は、健康な男性は8g未満、健康な女性は7g未満。どんなものに塩分が多く含まれているのか知っておくことが大切。

○見るんジャー：食品パッケージの栄養成分表を活用し、食塩量の少ないものを選ぶ。

○はかるんジャー：小さじといっても、すり切り一杯のことですよ！

山盛りのせちゃダメですよ！ 優しくアドバイス(^_^)

○だしジャー：だしの素には塩分が含まれています。注意ですよ！

他にも【残すんジャー】【すっぱいん（酸味）ジャー】【こうしん（香辛）ジャー】

【かおるん（香）ジャー】等、とても面白く、わかりやすく教えていただきました。



♪『今日のテーマは「減塩」ですよ！じゃが芋やブロッコリーを茹でる時にもお塩は入れないでくださいね』調理の最中も細かくアドバイスされている姿が印象的でした。講師の先生も、参加者の皆さんも、笑顔が絶えない、とてもアットホームで楽しい料理教室でした。