

普段の生活に“ひと工夫”

うっきーちゃんも来てくれたよ!

イベント
レポート

健康ステップアップ講座



普段の料理にひと工夫、普段の家事にひと工夫するだけで・・・

チリもつもれば“健康美”あら!?かんたん。日常生活で試したくなっちゃう!そんな内容盛り沢山の講座を開催しました。

開催日：平成23年3月13日(日) 10:00～13:30
場所：山口県健康づくりセンター 栄養指導室(2F)

講話と調理実習

「簡単!心もお腹も満足!生き生きレシピ」

講師：西本 葉子 先生(食育指導士・食生活アドバイザー)

ミニレッスン

「簡単!チリつもエクササイズで健康美を手に入れよう」

講師：山口県健康づくりセンター 佐伯 義明(健康運動指導士)

今回は、「栄養指導室」で開催しました!

今回の「ステップアップ講座」は、簡単で健康的な食事づくりのポイントと日常生活ですぐに実践できる“ながら運動”を紹介する内容で開催したところ、22人の県民の皆さんに参加いただきました。



「簡単!心もお腹も満足!生き生きレシピ」



最初の講話と調理実習は、「うっきー」でお馴染みの西本先生にお願いしました。先生の挨拶のあと、かわいい「うっきーちゃん」(写真左)も登場し、会場は和やかな雰囲気になりました。

講話は、「食事は人生の積立貯金であり、体に良いからといって一つの食材を一度にたくさん摂るのではなく、毎日色々な食材を少しずつ摂らなければならないこと」「調理実習に使われている食材(おから・アボカド等)に含まれる栄養素や働きについて」「主食(お米)の大切さ」について、手作りのボードを使って分かりやすくお話いただきました。



いよいよ、「調理実習」のスタートです!!

先生の講話のあと、「調理実習の手順」を説明いただきました。

参加者全員手を洗い、「調理実習」のスタートです!!

今回の参加者の方々は、みなさん調理に慣れていらっしゃるご様子で、各グループ素晴らしいチームワークで実習はスムーズに進みました。

本日の献立

アボカドのサラダ おからハンバーグ
もやしのゴマ味噌スープ春雨

レシピは別紙のとおり

できあがり



みんなで
美味しく
いただきました

「簡単!チリつもエクササイズで健康美を手に入れよう」

運動のミニレッスンは、当センターの健康運動指導士が行いました。

予定では、試食の片付け前に運動実技を考えていたのですが、参加者の皆さん、食事直後はさすがに体を動かさづらう様子だったので・・・片付け終了後に行うことにしました。

「食事と運動の繋がり、重要性」等の講話を行い、運動を行う際のポイントや注意点の説明後、「どこでも簡単にできるストレッチ」と「筋力トレーニング」の実技に移り、身近にあるペットボトルを活用しての筋力アップなども紹介しました。



参加者のみなさんの声

アボカドの料理法とおからのハンバーグ料理など、体にやさしい栄養の摂り方が分かりやすかった。

人間の体は、毎日の食事により作られている事を改めて自覚しました。

3つの栄養素の考え方とその調理法について知識が得られました。

体の運動や栄養のバランスの講話がとても良かったです。

知って得ることばかりでした。楽しい時間が過ごせました。

ありがとうございました。

とても良い講座でした。またこのような機会をどんどん企画していただきたいです!

～参加者のみなさん、暖かい感想をありがとうございました。～



「アボカド」は『森のバター』と呼ばれるくらいに栄養価の高い食品で、味も濃厚!参加者の皆さんからとても好評でした。

最近では、スーパー等でも購入することができる身近な食材なので、みなさんも是非レシピを参考に調理してみてくださいね。

平成23年度も様々な内容の「健康づくり講座」を企画しています。読者のみなさんも是非参加してくださいね!