

I

地域貢献

外部との共催・依頼による「料理教室」

当施設は、一般市民の健康増進や生活習慣病の予防・改善のための料理教室を開設当初から開催している。また、大学の研究機関の一環としての役割を担うため、外部施設からの依頼による料理教室もできるだけ要望に添えるように努めている。

◆東山警察署職員を対象とする健康料理教室

簡単に栄養バランスのよい料理に挑戦しよう

昨年度、大学と協定を結んだ東山警察署からの要望を受け、若い男性職員を対象に、包丁の持ち方、調味料の計量など料理に必要な知識、技術を学び、減塩で美味しく食べられる工夫、栄養バランスのよい食事の考え方を学んでいただいた。当教室は毎日放送（MBS）の取材を受けた。（p.47参照）

●日時：令和元年5月23日（木）10：00～13：00

●講師：副栄養クリニック長 木戸詔子

●参加者：東山警察署職員 15人

●ミニ講座：減塩の必要性和1日の減塩目標、実践に向けてのポイント、栄養バランスのよい食事の考え方

●実施献立：

お出しの効いた京風スープカレー：昆布、かつおだしと香辛料を使い、減塩でも美味しく食べられる旬の野菜をトッピングしたカレー。

春野菜と鶏ささみの温玉サラダ：旬の野菜に鶏肉や卵を用い、一皿でも栄養のバランスの良いサラダ。
（1人分の栄養価：975kcal、たんぱく質48.9g、脂質13.7g、食塩2.8g、野菜340g）

●参加者の感想：

これまで自炊をせず栄養バランスを考えてなかった中で、減塩や栄養バランス、手軽にできる健康料理を学び今後の食生活に活かすことができるのでよかった。自炊ではできなかった料理が体験でき、サポートのおかげで手際よく美味しく完成でき、とてもよかった。普段、包丁を握らないので使い方を学び、本講座のおかげで楽しく美味しい料理ができ、よい勉強になった。1日のエネルギー、野菜、塩の量について学び、食生活を見直そうと思った。具沢山のカレーやサラダを沢山いただき減塩でも美味しく食べられることがわかった。メニューを見て家で実践します。とてもよい勉強になった。

（木戸詔子）



毎日放送の取材の様子（p.47参照）