

「男の健康教室」で調理実習をしました

令和元年2月10日(金)

奥出雲町社会福祉協議会の「男の健康教室」で、ヘルスマイトさんを講師に迎え、『調理実習』を開催しました。

この日の参加者は全員男性です。皆さん、お一人暮らしの方、昼間お一人の方の参加が多く、日々の暮らしの中で料理が欠かせない家事の1つだという方の参加でした。参加してみて、「家での計量して料理をしているが、今日の料理を食べてみると薄味だったが素材の味、だしの味でおいしく食べる事ができた。今日学んだことを家での料理に役立てたい。」といった前向きなご感想を多く聞く事ができました。

みそ汁、和え物、煮物、酢の物など、基本的な料理の基礎を知りたいという方は、来年度の計画もあります。奥出雲町社会福祉協議会〈情報31-0080〉へお問い合わせ下さい。お待ちしております。

それぞれのグループに分かれて、楽しく料理を作りました



奥出雲町食生活改善推進協議会では、男性が一人でも安心して食生活を送ることができるよう健康的な料理等の普及啓発の活動をしています。