

すまいるカレッジ報告書

健康づくり講座 第7回

日時：平成23年1月12日(水) 13:30~15:00

場所：梅文化会館 料理室

参加者：27名+サポーター7名+やわぎ会(堺市食改)5名

- 1、本日の講座：「料理実習」と「生活エネルギー消費量、摂取エネルギー」講義
- 2、講師：やわぎ会(堺市食改)
- 3、料理実習内容



黒豆ご飯

鶏肉のレモン焼き

ひじきのピーナッツ酢和え

みぞれ汁

フルーツヨーグルト寒天

出来上がり 配膳



エネルギー・・・610kcl

たんぱく質・・・29.9g

塩分・・・3.04g

1班6名で

楽しく手際よく調理され

時間内に出来上がり5品の美味しい

お料理を皆さんで戴きました

少しづつのもりが出来てみれば結構な量で皆さん満足されたようです

少し薄味ですがこれからは、これ位の味付けに

なれて血圧に気をつけて健康に気を配り

適度な運動も必要と言うことを勉強しました

