

H24年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	シニアの食生活指導	回数	5/8
日時	平成24年7月24日(火) 10:00～12:00		
場所	梅文化会館 1F料理室		
講師	やわぎ会(堺市食改)		
参加人数	14名 + サポーター5名 = 計19名		

1)シニアの食生活指導で「高血圧予防料理」実習

以前お世話になり好評だった「やわぎ会」の皆さまに今回もお世話になり高血圧予防料理を実習させていただきました

やわぎ会の方がある程度の準備をしてくださり3班に別れ4品の料理を作りました
初めて包丁を持ったという方も玉ねぎのみじん切りや人参の千切りに挑戦されていました。
皆さん段取り良く予定時間より速く出来上がり盛り付けもみなさんでされて楽しく美味しい美味しいと言いながら試食タイムを過ごしました

2)配布資料

今回の料理レシピ

写真講座のご案内

次回の(8月7日)のお知らせ



やわぎ会の皆様



各班の料理実習の様様



出来上がり

メニュー

1. 鶏肉のトマト煮(トマトの酸味と香辛料を利かせた)
2. ひじきのピーナッツ酢和え
3. 味噌汁
4. 水ようかん