

## H25年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

<b>講座名</b>	高血圧予防の食事を作ろう	<b>回数</b>	5/7
<b>日時</b>	平成25年8月6日(火) 9:15～12:00		
<b>場所</b>	梅文化会館1階 調理室		
<b>講師</b>	和会の皆さま		
<b>参加人数</b>	受講生11名、 サポーター8名、 和会5名		

### 講座概要 & 写真

#### 1、高血圧予防のためのレシピ、調理及びシニアの食生活指導

昨年同様、今年も「和会」の皆さまの指導のもと、3班に分かれて下記の献立による調理をしました。

- 1) 鮭の中華ソテー
- 2) 蒸しなすと枝豆の中華サラダ
- 3) レタスとトマトのスープ

\* ご飯とフルーツ寒天は和会で用意していただきました、

その後、出来あがった料理を盛りつけし、参加者全員で楽しく料理を頂きました。

#### 2、配付資料

今回の料理資料                      次回 9/10のお知らせ  
 応急手当(普通救命講習1)講習のお知らせ

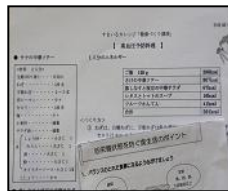
#### 3、写真



和会の皆さん



男性陣もお手伝い



レシピ



全員で後片付け



出来上がりました  
食事タイムです

