

健康維持に役立つ料理教室

生活習慣病予防や改善に

東区総合福祉センター内の二葉公民館実習室で、生活習慣病予防・改善のための料理教室と食事が開かれています。

講師を務めるのは、一般社団法人農・食・医同源研究センター事務局員で広島市ひろしまそだち野菜アドバイザーでもある馬場領子さん。体に良いメニューを紹介し、参加者に調理方法をわかりやすく指導しています。教室では地産地消を推進し、食材でもできるだけ地元でとれたものを使います。野菜には特にこだわり、馬場さんが化学肥料を一切使わず自家栽培した新鮮なものを持ってきて参加者に食べてもらうようにしています。

「健康維持は栄養素の整った食事をとることが重要」と馬場さん。正しい食生活は①心を定めたうえで②早寝早起き（8時間）の睡眠確保③毎食均等、しかも不足成分のないように整えた食事④こまめに体を使うこと――この4つの柱から成り立つといます。「食事は『食べる順番』も大切です。これにより血糖値の上がり方も変わります。生野菜、フルーツ、加熱した野菜、魚・肉類、炭水化物の順番を意識し



完成した料理をきれいに盛り付ける参加者たち



生活習慣病予防について説明する馬場さん（左）

い方に戸惑ったけど、ベテランの方々に聞きながら上手にできました。また参加したいです」と大満足の笑顔でした。

教室は月一回程度、不定期で開いています。興味のある方は気軽に問い合わせください。「調理が苦手」という方は食事会からの参加もできます。問い合わせは一般社団法人農・食・医同源研究センター事務局。南区大須賀町17-5-1510。TEL082(258)1061。ま

たは携帯090-1330-7051(馬場さん)まで。



【取材・写真】尾松山比治

取材に訪れたこの日のレシピは、魚のチリソース炒め、わかめの梅煮、しいたけのクリームスープ、ちくわピザ&フレッシュ野菜添え、りんごとミニトマトのスムージーの5品。調理の説明を聞いた後、皆でさっそく調理に取りかかり、手際よく次々と料理を完成させていきました。今回初めて参加した小原さんと相澤さんは「最初はどんなのかと少し不安でしたが、とても楽しかったです。器具の使

ほのぼの瓢漫通信
中国新聞
2014年12月12日号