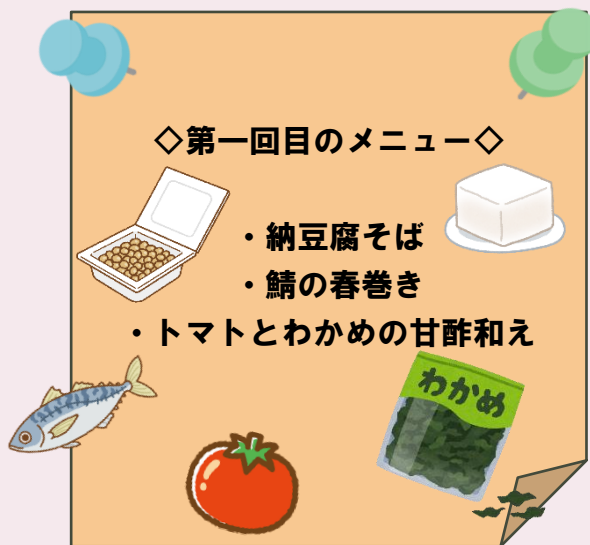


2024 年度実施 鎌田實先生による健康料理教室をレポート！

第一回 5月30日

かまたみのる
鎌田 實 先生から「青森県が目指したい健康長寿食事術」と題し、元気で長生きできる秘訣についてご講義をいただいた後、「鎌田式長生き食事術」を参考に食物栄養学科の森山洋美先生が用意した健康メニューを参加者の方々と調理を行いました。



◇第一回目のメニュー◇

- ・ 納豆腐そば
- ・ 鯖の春巻き
- ・ トマトとわかめの甘酢和え

◀これらのレシピは時間や手間がかからず、手軽に必要な栄養素を取ることが出来るように工夫されています！

あと1gの減塩やあと60gの野菜摂取、体重×1.2gのタンパク質摂取などの心がけで無理なく健康長寿を目指す秘訣を鎌田實先生から伝授していただきました。



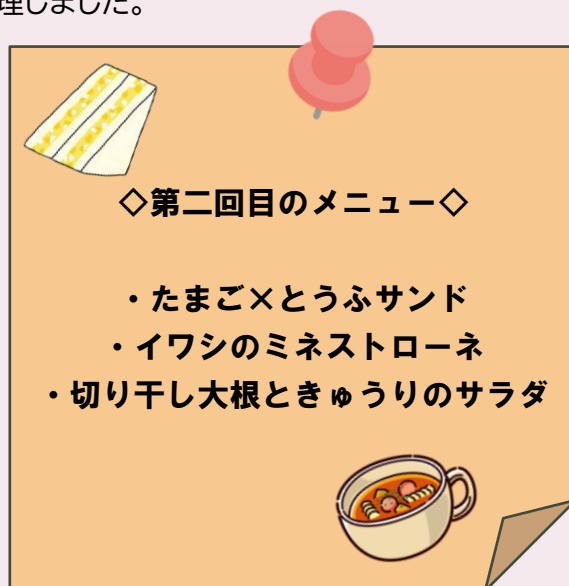
私たち食物栄養学科の学生はこの健康料理教室に参加する方々のサポートという形で参加します。参加者の皆さんと楽しく会話をしながら調理ができます。

第二回 7月18日

第一回に引き続き、鎌田實先生の「鎌田式長生き食事術」を参考に食物栄養学科の白取敏江先生が考案した健康メニューを参加者の皆さんで調理しました。

▶第二回のメニューは「筋(きん)・骨(こつ)・血(けつ)・脳(のう)・腸(ちょう)バランスランチ」というテーマです。

また、食物栄養学科の学生が特別研究の一環で簡単に行える「ながら運動」を実演し、参加者の皆さんで楽しく実践をしました♪



◇第二回目のメニュー◇

- ・ たまご×とうふサンド
- ・ イワシのミネストローネ
- ・ 切り干し大根ときゅうりのサラダ

第三回 9月21日

第三回目の健康料理教室は本学の翔麗祭と同日で、午前の部と午後の部の2回に分けて行われました。対象は計13組の親子で、食物栄養学科の辻村明子先生が鎌田實先生の「鎌田式長生き食事術」を参考に考案したメニューを調理しました。

◇第三回目午前の部のメニュー◇

- ・ 魚介のアクアパッツァ
- ・ かまぼこチーズピカタ
- ・ 腸活冷奴



◀午前の部は「貯菌と繊維で腸から健康」をテーマにした食事の調理を行いました。

午前の部の様子を少しだけ見て来ました！
参加者の方々はサポートをした学生と会話をしながら楽しんで食べていました。



▶午後の部には私も参加し、一緒に調理を行いました！午前とはテーマは異なり、「子供とつくる筋骨スイーツ」として簡単に作れるスイーツを調理しました。

コロコロボールクッキーは自由に形を変えて作れるので、私の班では子供たちが好きな形にしてから焼きました！

子どもたちと関わることが出来る機会は多くないため、こちらも貴重な体験になりました♪

◇第三回目午後の部のメニュー◇

- ・ コロコロボールクッキー
- ・ ミルク寒天



クッキーは
きなこココア味！

第四回 10月25日

第四回目は第一回のように鎌田實先生がいらっしゃり、認知症予防についてご講義をいただきました。その後は「鎌田式長生き食事術」をもとにして食物栄養学科池田友子先生が考案した料理を参加者の皆さんと一緒に調理を行いました。

◇第四回目のメニュー◇

- ・ 鮭と長いものとろとろグラタン
- ・ 肉団子と野菜のスープ
- ・ にんじんとツナのしりしり



◀第四回も参加させていただき、実查にこのメニューを参加者の皆さんと作って試食しました。グラタンではホワイトソースづくりが手間だと思う方が多いと思いますが、このグラタンは長芋にマヨネーズ、みそ、豆乳を加えてホワイトソースにしているので混ぜるだけで簡単に作ることが出来ました！参加者の皆さんも簡単に美味しく作ることが出来るメニューで楽しそうに調理を行っていました。

▼実際の料理の写真

このようなイベントにスタッフとして参加できる機会は多くはありません。

参加したすべてのイベントは貴重な経験になり、これからの役に立つと思っています。

積極的にボランティア活動や課外活動に参加してみたいかがでしょうか？

