

「健康料理教室」を 開催しました！



平成29年10月14日（土）・28日（土）及び11月18日（土）に県内3会場（壬生町中央公民館・小山市道の駅思川・那須塩原市厚崎公民館）において「健康料理教室」を開催いたしました。

講師に管理栄養士の森下利江子氏をお迎えして、糖尿病の予防・改善のための「調味料の選び方」や「糖尿病予防のためのスローカロリーのポイント」を講演いただき、素材を活かす調理法を学びながら、実際に調理を行い試食しました。参加した皆さんは、カロリーも低く、味付けも薄味なのに調理法を工夫するだけで、味も量も満足できることに驚いていました。

今回参加できなかった方も、健康に役立つセミナー等を今後も企画して参りますので、ぜひご参加ください。

《当日の調理メニュー》

- ・塩サバの野菜蒸し焼き
- ・おからとひじきの豆腐マヨ和え
- ・小松菜のゴマ和え
- ・麦ご飯
- ・きのこののっぺい汁
- ・焼きリンゴ



参加者の感想

- ・野菜が多く取れるので嬉しい
- ・家でも作りやすいメニューで良かった
- ・普段の調味料の使いすぎを自覚した
- ・家でもスローカロリーを取り入れたい
- ・食べる順番を変えるだけでも血糖値の上昇を抑えられることを学びました

