



受講生の皆さんは包丁さばきも慣れたもので、手際よく調理されていました

健康的な食生活への第二歩 「おとこの料理教室」

定年退職を機に料理の道へ
健康的な食生活の実践や、料理を通じた仲間づくりを目的として、四季の森生涯学習センターで行われている「おとこの料理教室」。今年度は、「楽しく作って美味しく食べて健康に」をテーマに全5回の講座が開かれ、23人が受講されています。年齢層は60歳代から90歳代まで幅広く、定年退職を機に料理を始められた方もい

らっしゃるそうです。四季の森生涯学習センターの森下節子さんは、「これまで、1人暮らしの自分のために料理を習いたいという方が多かったです。最近では料理が好きで参加される方が多くなりました」と話されます。講師は、兵庫栄養調理製菓専門学校管理栄養士の平井美穂さん。ほかにも、4人の栄養士の皆さんがサポートされています。講座には、旬の味覚を大切にしながら、生活習慣

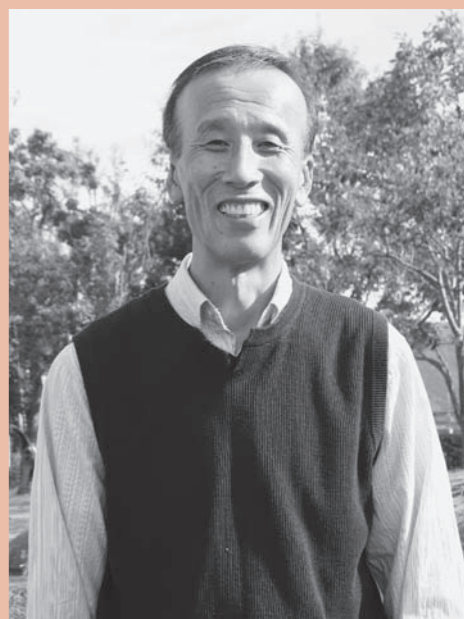


受講生の皆さんが調理された「血圧をコントロールする食事」5品

人が好き まちが好き

街かど Report

レポート



リポーター なるみや まさゆき 成宮 正行さん (今田町下立杭)

かつては「男子厨房に入らず」といわれてきましたが、現在、中高年からシニア世代を対象にした料理教室に人気が集まっています。篠山市でも四季の森生涯学習センターで60歳以上の男性を対象とした「おとこの料理教室」が開かれています。今回は、11月8日に行われた「おとこの料理教室」の様子と、生き生きと取り組まれている皆さんの姿を紹介したいと思います。

病の予防をテーマにしたさまざまなメニューが取り上げられています。

栄養バランス抜群のメニュー

わたしがうかがった11月8日の料理のテーマは、「血圧をコントロールする食事」。まず初めに、平井講師から血圧を上げない食事のコツとして、塩分を控えることや、野菜たっぷりの汁ものと低カロリー料理で満



平井講師から作り方のデモンストレーションがユーモアを交えながら行われました

腹感を得て太らないようにすることなどが大切と説明がありました。この日のメニューは、雑穀米、豚汁、鶏ささみの粒マスタード焼きに新鮮野菜添え、果物の盛り合わせ、ロイヤルミルクティーの5品。どれも野菜をたっぷり使った、栄養バランスを考えたヘルシー料理ばかりです。

さて、調理が始まると、受講生の皆さんはレシピをもって平井講師のまわりに。作り方のデモンストレーションが始まります。続いて実習へと移り、3人から4人が1つのグループとなり、レシピを見ながら分担を決めていきます。皆さんは4回目の教室とあってなれた手つきで、手際よく調理されていました。

実習から1時間ほどで、5品がテーブルに並びました。受講生の皆さんの顔はとても満足そうでした。次に試食に入ります。わたしも一緒に食事をさせていただきましたが、本当においしく、お金を払ってもよいほどの出来栄でした。和気あいあいとした雰囲気の中で食事も進み、会話もよく弾んでいました。

「おとこの料理教室」の受講生の中で最高齢者の波部時雄さん(92歳)にお話をうかがうと、「わたしは1人暮らしなので、料理教室で教えていただいたことを生かしながら、朝昼晩の3食すべてを調理しています。また、生活習慣病にも気を付け、食事は腹7分とし、特に野菜を多く取る

ようにしているんですよ」と笑顔で話していただきました。わたしは、食の大切さを実感し、自分なりに生活習慣病の予防のため工夫されていることが、元気の秘けつになっているんだなあと思いました。



男の料理教室を受講された波部時雄さんにインタビューしました

料理を作る楽しさを知ろう

今回の取材を通して、わたしは料理を作る喜びと、みんなと一緒に食べる楽しさを味わうことができました。また、健康的で豊かな食生活を送るための第一歩として、食の大切さを多くの方に知っていただきたいと思いました。

なお、「おとこの料理教室」では現在、定員に若干の余裕があり、追加募集が行われています。市内在住、勤の60歳以上の男性で、料理をするのが好きな方や興味がある方は、一度体験されてみてはいかがでしょうか。
■問い合わせ 四季の森生涯学習センター ☎594・11800