



♪つばめ 食育だより♪

男性の料理はいいことづくめ



食生活は健康に生きていくための基本です。その食生活を自分で管理し自立できると、健康度は格段に上がります。身体だけでなく脳にも心にも家族関係にも良い影響はいっぱい。男性も料理に挑戦してみませんか？

男性の料理教室を実施しました

燕市保健センターにて、11/13・11/26・12/7の3回コースで各回30名前後の参加がありにぎやかに行われました。

グループで知恵の出しあい



座学もあります



みんなで調理



さんまのかば焼き(3人分)

- ①おろしたさんま3尾に小麦粉をまぶす
- ②フライパンに油を入れて熱し皮目から焼き、両面焼く
- ③余分な油を拭き、酒大さじ2、砂糖大さじ1、醤油大さじ1、みりん大さじ1/2を加えてからめる
- ④皿に盛り、ゆでたブロッコリーを添える

完成～

りんご・さんまのかば焼き
ほうれん草と菊のおひたし
ごはん・根菜を味わうみそ汁



この材料を使って



男性に料理がおすすめなわけ

作る楽しさを味わえる

作って達成感を感じ、さらに食べられる美味しい創作活動

家族に喜ばれる

料理の楽しさ大変さが共有できます家族との会話が増えます

脳の活性化にとってもよい

献立を考え、食材を用意し、調理を段取る
・・・けっこう頭使ってます
五感を全て使うため脳を刺激します

教室参加者にもインタビュー「料理をしてよかったこと」



家での存在感が
上がりました



自分好みの自分のための
食生活を考えられる



料理って
おもしろい



日常に変化が
出ました



減塩を考える
ようになった



妻と料理したり
孫と料理を楽しむ



自分でもやれる
自分に自信が持てた

料理始めてみませんか？

保健センターでは男性料理グループの会(健康増進計画実践プロジェクト 男のチューボー)の紹介もしています。お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先: 燕市保健センター
Tel.0256-93-5461