

# 公民館訪問NEWS

福島県教育庁南会津教育事務所  
総務社会教育課

## 南会津町中央公民館講座『男の料理教室』

12月22日(火)南会津町中央公民館講座「男の料理教室」に参加してきました！

この日のテーマは「包丁の使い方・食材の切り方、レンジの利用の仕方を覚え、家庭で作れるようにする」  
また、「健康寿命を維持するための食生活を学ぶ」ことです。

### 1. 栄養バランス

主食や主菜、副菜の適量を知るとともに、その効果や働きを知ることができました。コレステロールを下げるキノコ類は毎日摂取が理想、乳製品は免疫力アップに効果的、果物の摂りすぎは内臓脂肪の増加につながるそうです。

### 2. 外食するときのポイント

好きな物だけ選ぶのは厳禁です。単品メニューではなく、栄養素を揃えるのが大切です。普段は気にかけてないことが多いですが、これからは注意しましょう。

### 3. 食べ方に気をつけて

朝食を抜き空腹が続くと、体はエネルギーを溜め込もうとするため脂肪をたくわえやすい状態になり、肥満の原因となります。

特に①早食い②ながら食い③つまみ食い④夜間の摂取⑤ドカ食いは要注意です！

### 4. お酒

適量は体に良い作用をもたらします。しかしお酒は意外と高エネルギーです。日本酒1合、ビール500cc、酎ハイ500ccはそれぞれごはん1杯分相当です。

### 5. 塩分・脂質

塩分は血圧に直結します。目安は女性1日6.5g・男性7.5gです。実際に塩分控えめの味噌汁を飲んでみると物足りない感じがしました。

### 6. 適正体重を知り、見合った食事を

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

肥満度(BMI) = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

BMI25以上は  
オーバーです



南会津町保健指導員  
野中 町子さん

### 【本日のメニュー】

- ◇主食 ごはん 200g
- ◇主菜 豚肉の照り焼きほうれん草ソテー添え
- ◇副菜 白菜と海苔のナムル風
- ◇汁 ワカメと豆腐の味噌汁
- ◇前菜 ブロッコリーとサーモンのタルタルのせ (バケット付き)



豆腐はサイの目にカット



ブロッコリーはみじん切り



男性3人1組の共同作業で完成しました

普段台所に立つことはあまりない男性陣でしたが、「それなりに」包丁を使いこなしていたようです。しかし作業手順や段取りを野中先生に指示して頂けなかったらうまくできなかったでしょう。

家庭で食事の支度をする主婦の皆さんは、メニューを考えるとところから始まり、買い物、下ごしらえ、調理、配膳、片付け…。これが毎日続くことの大変さを実感する機会となりました。

調理を通して「食」について考えるこの講座にもっと多くの男性が参加し、食事の準備の苦勞を感じ、健康寿命維持に関わる学びを体験してほしいと思います。