

農業調理体験会（男性のための料理教室）概要

近年、国民の食生活をめぐる環境が大きく変化し、栄養の偏り、不規則な食事等に伴う、肥満や生活習慣病の増加などが社会的な問題となっています。男性も自らの食生活を振り返り、「食」に関する知識と「食」を選択する力を学び、自身の健康に気を配り、栄養バランスのとれた食生活を送れることを目的に調理体験及び意見交換会を開催しました。

〈開催内容〉

日 時：平成21年2月6日（金） 10:00～14:00

場 所：佐久市保健センター

実施主体：長野県食生活改善推進協議会佐久市協議会と
関東農政局長野農政事務所との共催

参加者：公募による男性 17名

農政事務所職員：2名 榎尾孝司 課長補佐（表示・規格）
清水浩樹 消費経済係長

講師：丸山景子 管理栄養士

〈講話及び意見交換会〉

「食品表示について」
榎尾孝司 課長補佐（表示・規格）

・お米の表示方法の改正点等。

「日本の食を未来の子どもたちへ」
清水浩樹 消費経済係長

・世界の食料需給をめぐる動きと、
日本の農業と食生活の現状を説明。

食料自給率向上の必要性と「FOOD ACTION NIPPON」
の説明。



〈調理体験〉

「食事バランスガイドから ～忙しくても手軽に美味しく食べたい！～」

丸山景子管理栄養士より説明。

5グループに分かれて調理実習を開始。

メニュー（約 500kcal）

- ・「ごはん」 主食 1.5 っ (SV)
- ・「白身魚の中華蒸し」
主菜 2 っ (SV)
- 副菜 1 っ (SV)
- ・「ほうれん草ともやしの
ゴマ風味サラダ」
副菜 1 っ (SV)
- ・「赤ピーマンときのこの
中華スープ」
副菜 1 っ (SV)



「白身魚の中華蒸し」は、魚の場合「たら」以外では「カレイ」「鮭」を、肉の場合は鶏肉・豚肉・牛肉で脂身の少ないところを選びましょう。

「赤ピーマンときのこの中華スープ」の味付け

は、中華スープ以外にも和風だし・コンソメなどを使ってみましょう。また、火の通りやすい食材を使うと手軽に短時間で出来上がります。

サラダの野菜は茹ですぎると歯ごたえがなくなってしまいますので、少し歯ごたえが残るように。

試食後に、丸山景子管理栄養士より食事バランスガイド「働き盛りオトコのレシピ集」及び「毎日の食生活チェックブック」を使用し説明を行いました。

