



芦屋いずみ会

事業名「男性のための料理教室」

私達の芦屋いずみ会は、幼児、小学生から高齢者まで幅広い年齢層を対象に地域で食生活改善のための調理実習を主に健康づくりのお手伝いをしています。

それぞれの活動に合わせて作成するレシピには、旬の素材を取り入れるように工夫をしています。

男性の料理教室では、料理の経験のない男性もいらっしゃいますので、あまり手間をかけずに簡単に作れる献立にしています。

男性は、とじこもりがちとなるため、孤食の心配もあります。料理教室をきっかけに、一緒に食べることの楽しさ、低栄養フレイル予防に配慮した、主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事の大切さを知ってもらえたらと思います。

自ら健康に気を配り、毎日を元気に暮らすことが健康寿命の延伸にも繋がると思いますので、これからも地域で楽しく食育の輪を広げていきたいと思っています。



報告者： 小山 香代子