

伝達講習会報告書より

3グループ

令和元年 9 月 26 日

○JA 庭坂支店

○テーマ 生活習慣病予防

○対象者 庭坂自彊術クラブ
60歳～80歳

○受講者 12 名

○ヘルスメイト 3 名

※ 献立

ご飯、豆腐つくね焼き
じゃが芋の柚子胡椒きんぴら
オクラとトマトのごま酢和え
0.7%減塩みそ汁

令和元年 12 月 12 日

○吾妻学習センター

○テーマ 生活習慣病予防、災害食

○対象者 歩こう会
60～70 歳代

○受講者 13 名

○ヘルスメイト 2 名

※献立

さんま蒲焼き缶の炊き込みご飯
ポリ袋で作るオムレツ
のりと乾物のサラダ
ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え
0.7%減塩みそ汁

○ 受講者の感想

- ・減塩料理を作っても、物足りなさを感じていたが、柚子胡椒、酢、薬味を使うことでおいしく出来る事がわかりました。
- ・色合いがきれいで、減塩の工夫した味に感心しました。

※ ヘルスメイトの感想

- ・ふくしま「食の基本」のランチョンマットを参加者に配布、説明をし理解して 頂きました。

○受講者の感想

- ・災害時食の調理は、大変参考になりました。
- ・全部が簡単な調理で、美味しくて、普段の生活にも応用したいと思います。
- ・あの時の事が思い出され、大変な時を過ごし幸せな今を大切にしたいと思います。

※ヘルスメイトの感想

- ・非常時食の調理希望で実施し、大変喜ばれました。
- ・お口の筋肉を強くする、パ・タ・カ・ラの歌を紹介し、みんなで一緒に歌いました。

