

成人部

部員 24 名

部 長 渡部 幸子

副部長 杉山 和枝

活動目標

- ・伝統食に関すること（伝統食の継承）
- ・若い世代から成人の健康管理に関すること（減塩・肥満・ダイエットによる被害）

令和元年 6 月 10 日（月）

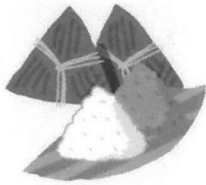
@保健福祉センター

第 1 回学習会

① 調理実習

② 部会

出席者 18 名



① 調理実習

<献立内容>

- ・郷土料理 ちまき
ささみと野菜のサラダ
なめこ汁

<感想>

- ・初心者だったが、笹の持ち方、包み方、結び方をベテランの方に親切に教えて頂き、上手に出来た。
- ・笹の香りが良く、色も鮮やかでおいしかった。
- ・ドレッシングの玉ねぎがアクセントとなり、野菜をたっぷり食べることができた。

② 部会

- ・活動計画について
- ・伝統食（郷土料理）の継承活動の進め方

若い世代への食事作りの提案（バランスの良い食事）
班主導の全員参加体制で行う
調理実習は担当班一任





令和元年 11 月 1 日（金）
 @保健福祉センター
 第 2 回学習会
 福島市健康セミナー聴講
 出席者 6 名

<セミナー内容>



- ・歯周病の話
- ・骨粗しょう症と女性の健康について

<調理内容>

- ・青ばた豆入り赤飯
- ・凍み豆腐入りざくざく煮
- ・こんにゃくの白和え

<感想>

- ・あずきの煮方やもち米の蒸し方を詳しく教えてもらって、本格的な赤飯を作ることができた。
- ・ざくざく煮はだしが効いていて、塩分が少ない割には味がしっかりしていた。
- ・だしをとった煮干しまで食べることができ、カルシウムもとれて一石二鳥だと思った。
- ・こんにゃくに下味をつけて、水分をとばして作ることがおいしい秘訣だと思った。



令和 2 年 2 月 19 日（水）
 @うまか粋亭
 反省会
 出席者 13 名

<内容>

- ・活動報告
- ・会計報告
- ・意見交換



<意見>

- ・専門部で実習したことをグループへ伝達できたことがよかったという一方で、グループによっては伝達できなかったという意見もあり、バラつきがあった。
- ・日々の食生活でも減塩に心がけるようになった。
- ・ちまきが上手にできるようになり、孫に喜ばれた。

