

令和元年度

## 船沢公民館 町会講座 「食のウソ・ホント」



<日 時> 令和元年 7月29日(月) 18時～20時

<場 所> 宮館町民会館

<参加者> 船沢地区にお住いのみなさん

<内 容>

東北女子大学 家政学部 健康栄養学科の先生に「食」と「健康」の関係性や「時間栄養学」に基づく食物の効果的な摂取方法についてお話しいただきました。小学生からご年配の方まで幅広い年代のみなさんが参加されました。食の効能に関するクイズや食材を使った生実験もあり、楽しみながら学ぶことができました。参加者から「実験があったため飽きなかった」、「テレビで放送されている内容をすべて精呑みにしてはイケないと思った」等の感想がありました。

令和元年度

## 堀越公民館 青年教育事業 「コーヒー教室」



<日 時> 令和元年 10月2日(水) 14時～16時

<場 所> 堀越公民館

<参加者> 堀越地区にお住いのみなさん

<内 容>

コーヒー豆店 店主を講師に迎え、身近な飲み物であるコーヒーの健康効果(コーヒーに含まれるポリフェノール、カフェインの効能)や、缶・インスタントコーヒーとコーヒー豆で淹れたコーヒーの違い、正しいコーヒー淹れ方を学びました。ベトナムからの留学生も参加し、日本語でベトナムのコーヒーと日本のコーヒーの違いについて教えてくれたり、参加者からのベトナムに関する質問に答えてくれるなど、留学生との交流が図られる機会にもなりました。

令和元年度

## 高杉公民館 「食育☆減塩料理教室」



<日 時> 令和元年 5月25日(土) 10時～13時

<場 所> 高杉ふれあいセンター 調理室

<参加者> 高杉地区にお住いのみなさん

<内 容>

「減塩料理」をテーマとし、調味料・油の計測をあらかじめ行い、「蓮まんじゅうのあんかけ」、「小揚げコロケ風」、「菜の花のごはん」、「ミネストローネ」、「パイラッシー」を調理しました。参加者から「普段家ではやらないもの(レシピ)だったが、簡単に出来る事を知った」、「減塩の大切さを知った」、「(一人暮らしのため)いつもと違って大勢と一緒に食べる事が出来て嬉しい」等の感想がありました。同じ「減塩料理」をテーマとした2回目の講座を1月中旬ごろに実施予定です。高杉地区にお住いのみなさんのご参加をお待ちしております。(講座の詳細は町会の回覧板でお知らせ予定です。)

令和元年度

## 千年公民館 健康講座

①「夏野菜を使った健康料理」②「血管を守る食生活」



<日 時> ①令和元年 7月16日(火) 10時～13時

②令和元年 11月19日(火) 10時～13時

<場 所> 千年公民館

<参加者> 千年地区にお住いのみなさん

<内 容>

弘前市 健康増進課 保健師、栄養士の指導のもと、調理実習を行いました。受付時に体組成・血圧・血管年齢測定を行い、参加者は自身の体の状態を知った上で講座に参加することができました。保健師が食塩の摂り過ぎが招く病気について説明し、栄養士が家庭でできる減塩のコツを紹介しました。多くの参加者が本講座に継続して参加しており、過去の測定結果を持参し、数値の変化を見比べていました。

令和元年度  
和徳公民館 親子料理教室  
「～1日の始まりは朝食から～」



<日 時> 令和元年10月6日(日)9時30分～12時30分  
 <場 所> 宮川交流センター 調理室  
 <参加者> 和徳地区にお住いのみなさん(小学生の親子)  
 <内 容>  
 朝食はなぜ大事なのか、また、料理を作ってくれる人(家族)にはもちろん、食材の1つ1つに作った人が込めた愛情や苦勞に感謝して残さず食べることの大切さについて講師がとても分かりやすくかつやさしく教えてくれました。講話後の調理では、「カレーピラフ」、「かきたま汁」、「チュイール」、「チーズケーキ」の4品をグループで協力して作りました。参加者から「朝ご飯は一日のエネルギーとなることなどいろいろなことに気付いた(小学校4年生)」、「ご飯を食べる時は30回くらい噛むと良いこと、朝ご飯はとても大切なことがわかった(小学6年生)」、「学校現場ではなく、このような機会に食育について話しを聞いたことは子ども達にとっても、浸透しやすいと感じた(40代)」等の感想がありました。

令和元年度  
中央公民館 食育講座

**食育講演会**  
 <日 時>  
 ○9月14日(土) 13時30分～15時30分  
 「学力と体力向上における食の大切さ」  
 ○9月15日(日) 13時30分～15時30分  
 「Active cookは健康の礎なり」  
 <場 所>  
 弘前市総合学習センター

**親子料理教室**  
 <日 時>  
 10月12日(土) 10時30分～13時30分  
 「キーマカレー・ナン・シーザーサラダ作り」  
 <場 所>  
 弘前市総合学習センター

**カカオから作ってみよう!**  
**親子チョコレート作り教室**  
 <日 時>  
 12月15日(日) 13時～16時  
 <場 所>  
 弘前文化センター



令和元年度  
桔梗野学区生涯学習講座  
「世界のサンドイッチ」



<日 時> 令和元年6月16日(日)10時～13時30分  
 <場 所> 桔梗野小学校 図書室  
 <参加者> 桔梗野学区にお住いのみなさん  
 <内 容>  
 座学でサンドイッチの食文化史、味覚(なぜビーマンとしいげが苦手な子どもが多いのか)について学んだ後、14種類のパンと16種類の具を自由に組み合わせて、オリジナルのサンドイッチを作りました。みんな組み合わせでどんな味になったのか参加者同士で教え合い、交流を図ることで、「食の楽しさ」をみんなで実感することができました。忙しい親御さんでも負担なく作れる「おいしく簡単」なメニューであるため、「レシピを教えてください」「家庭でも作りたい」との声が続出しました。

令和元年度  
三大学区生涯学習講座 親子料理教室  
「おいしく食べて元気に」～学童期のおやつについて～



<日 時> 令和元年 10月19日(土)10時～12時  
 <場 所> 第三大成小学校 家庭科室  
 <参加者> 三大学区にお住いのみなさん(小学生の親子)  
 <内 容>  
 成長期の子どものおやつ(夕食前の適切な量、バランスのとれた栄養補給として)や朝食(主食・主菜・副菜・汁物がそろったメニューの紹介)について親子と一緒に学んだ後、「長いもピザ」と「豆乳チョコレートパフェ」を調理しました。参加者からは「長芋が苦手だけどおいしかった(小学4年生)」、「みんなで作るとおいしいなと思いました(小学5年生)」、「孫と参加出来て皆さんと和気あいあい楽しかった(70代以上)」、「子どもたちの明るい笑顔がうれしい(70代以上)」などの感想がありました。

令和元年度

# 城西学区ふれあい講座 健康料理教室

～健康のための食育講座と料理教室～



<日 時> 令和元年 11月6日(水) 10時～13時  
 <場 所> 勤労青少年ホーム  
 <参加者> 城西学区にお住いのみなさん  
 <内 容>

①東北女子大学 家政学部 健康栄養学科の先生による講話、②健康料理の調理実習の二本立てで実施しました。「骨粗しょう症予防」をテーマとし、講話で乳製品の効果的な摂取(食べる時間、食べ合わせ)について学び、調理実習では「スキムミルクを使った「もやし入りつくお」などを調理しました。東北女子大学の先生による講話後の質疑応答では、「多すぎる薬」について質問があり、薬に頼らないようにするには(または複数種類の薬を飲まないためには)いかに普段の食事が大切なのか参加者一同、あらためて考える機会となりました。

令和元年度

# 西学区まなびい講座 栄養教室

「簡単！減塩料理で健康を守ろう」  
～血管から元気なからだづくり～

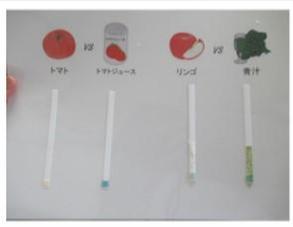


<日 時> 令和元年 11月6日(水) 10時～12時  
 <場 所> 西交流センター  
 <参加者> 西学区にお住いのみなさん  
 <内 容>

弘前市 健康増進課 保健師、栄養士の指導のもと、「塩分と高血圧の関係」について学びました。参加者全員が「塩分チェックシート」を実施し、普段どのくらいの塩分を摂取しているのか確認した後、なぜ塩分の摂りすぎが高血圧を招くのか保健師が風船を使ってわかりやすく解説しました。食塩相当量が2.6g(1日の摂取基準の約1/3)の減塩料理(主食・主菜・副菜・調味料)を参加者全員で試食したところ、「家で食べるより薄く感じた」、「減塩でも味付けの工夫でおいしく食べられることに気が付いた」との感想がありました。

令和元年度

# 和徳学区まなびい講座 教養講座「食のウソ・ホント」



<日 時> 令和元年 9月18日(水) 17時～18時30分  
 <場 所> 野田町会集会所  
 <参加者> 和徳学区にお住いのみなさん  
 <内 容>

東北女子大学 家政学部 健康栄養学科の先生に「食」と「健康」の関係性や「時間栄養学」に基づく食物の効果的な摂取方法についてお話しいただきました。食の効能に関するクイズや食材を使った生実験もあり、楽しみながら学ぶことができました。講義中から先生へ質問が相次ぎ、参加者のみなさんの「食と健康」に対する高い関心が伺えました。参加者から「具体的に根拠を明らかにしたお話は大変説得力がある」、「目からウロコが多かった」、「ユーモアがあり楽しく学べた」等の感想がありました。

