

しずおかカラダに eat75

令和2年度「第2回食育ワークショップ」を開催しました！

令和2年度第2回食育ワークショップを開催しましたので、その様子を報告します。

《日時》 令和3年2月4日（木）午後1時～午後3時

《会場》 中央調理製菓専門学校静岡校

《内容》 第1回食育ワークショップに引き続き、講師として（Ryuメディカルクッキング）管理栄養士 小川侑子氏をお招きし、静岡英和学院大学短期大学部、静岡県立大学、中央調理製菓専門学校静岡校の学生、計9名で、第1回で提案した「健康メニュー」※の簡単料理のヒントや栄養一口メモとして、料理する際のアドバイスや食についてのポイントを提案し、効果的な情報発信について意見を交換しました。

※「健康メニュー」とは

健康に考慮し、食塩摂取量を減らし、野菜をたくさん摂取できる、料理が苦手な方でも簡単に作れるメニューのことです。

簡単料理のヒントや栄養一口メモの詳細

第1回目同様の3班にわかれ、自分たちが提案した献立の工夫点を話し合い、シートにまとめていただきました。

内容は以下のとおりです。

簡単料理のヒント

- 電子レンジの調理で時間短縮
- 冷凍野菜やカット野菜を利用して手間を省く
- だし汁を一度に作って、2品に利用する
- 誰にでもできる調理工程
- 味付けをシンプルにする

栄養一口メモ

- 料理に使用する調味料は減塩タイプのものを使用
- 香辛料や酸味を入れることで減塩できる
- 彩りを考えたことで野菜を沢山摂ることができる
- 野菜は生で食べるのではなく、煮たり、蒸したりすることで沢山の量を食えることができる。

「健康メニュー」の効果的な周知方法について

班ごと、若い世代に「健康メニュー」を広めるために、Twitterによる紹介方法とその他、効果的な情報発信について提案していただきました。

内容は以下のとおりです。

Twitterによる「健康メニュー」の紹介

1班

タイトル	みんな！ベジたべてる？！
投稿記事	欠食しがちな人、普段料理しない人たちにとってもやってみようと思える栄養バランスが良い！ 簡単！美味しい！健康メニューを作成しました。 おうち時間を活用してぜひ作ってみてください！

2班

タイトル	若者注目！学生考案『健康メニュー』
投稿記事	「時間がない」、「料理が苦手、疲れている、栄養の摂り方がわからない」、そんな皆さんに美味しい・簡単・栄養満点のレシピを考えました！ ぜひチャレンジしてみたいかがですか？

3班

タイトル	レンジ de 簡単 野菜たっぷりレシピ
投稿記事	<p>こんにちは。突然ですが、今みなさんが1日の食事ではどのくらいの野菜を摂れているか知っていますか？</p> <p>1日に必要とされる野菜摂取量は350gです。</p> <p>生野菜だとこのくらいの量があります（わかりやすく写真などを添付する）</p> <p>あなたはこの量の野菜を食べることができますか？</p> <p>でも大丈夫！加熱すれば、このくらいの量になります。（わかりやすく写真などを添付する）そんなあなたに電子レンジを使った簡単レシピをご紹介します。</p>

食育ワークショップの様子

