

様式2 令和6年度 野菜マシマシ関連の取組 実施報告

項 目	記 載 欄
市町・健康福祉センター名	伊東市(健康推進課) 伊東市健康づくり食生活推進協議会(以下「食推」という)
取組の名称	男性限定の地場野菜を活用した料理教室
実施時期又は日時	令和6年6月19日(水)
実施場所(所在地)	伊東市健康福祉センター
参加者(人数)	男性13人、食推3人、健康推進課3人 合計19人
取組内容	<p>食推は、行政と協力して平成17年から料理初心者の男性を対象に料理教室を開催している。管理栄養士が、高血圧対策を無理なく楽しく続けられるような調理実習、体組成測定、栄養講話を実施しました。 600kcal P:27g F:15.8g C:15.8g 食物繊維:7.1g 食塩相当量:2.5g</p> <p>自宅で調理できるように各自が作ったミルク入りだし巻き卵は、ふわふわで美味しいと好評でした。</p> <p>野菜摂取増量に向け、新鮮地場野菜を活用しました。</p> <p>小松菜は、歯応えを残す茹で方を実践し、昆布、干し椎茸、鰹の削り節の旨味の相乗効果を活用した味噌汁を作りました。</p> <p>にら、人参等の辛子和えは、だし汁を活用し、旨味で美味しく野菜を摂取しました。</p> <p>「自分で調理し、みんなで感想をいいながら食べるのが楽しかった」「妻に作って食べさせます」等の感想がありました。</p>
	<div data-bbox="635 1509 1283 1581" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>昆布・干し椎茸・鰹の削り節を使用しただし汁作り</p> </div>
<p>献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十六穀入り御飯 ・ミルク入りだし巻き卵 ・お袋味噌汁(小松菜入り) ・地場野菜の辛子和え 	