

件名 **尾津・南岩国地区男女料理教室**

9月8日（金） 主催：女性福祉部

愛宕供用会館に一般参加者7名、岩国市保健センターから1名、食生活改善推進協議会（食推）より4名、女性福祉部2名の方が集合し、和気あいあいと行われました。始めに保健センター及び食推さんから

- ①健康マイレージの説明及び応募 ②検診について（個別と集団検診の違いなど） ③岩国市の検診受診の状況、特定健診結果などの現状 ④減塩に関すること

などについてお話しがありました。

続いて、本日の料理レシピの説明がなされた後3班に分かれて調理をスタートしました。参加者の皆さんはベテランの主婦ばかりで、メニューを見ながら、時には食推さんに確認しながら仕上げておられました。料理教室への参加目的として、健康に役立つバランスのよい料理を知ること、参加者と一緒に料理を作り食べる楽しみがあります。

美味しそうないい匂いが立ち込める中、早々に調理器具の片付けを済ませ皆さん全員でおいしく召し上がりました。尚今回の料理教室に男性の参加が無かったことは、大変残念に思われました。

【料理メニュー】

- ①豚肉のトマトソース煮 ②ひじきのサラダ ③おぼろ豆腐の味噌汁 ④フルーツ白玉

