

「自分を知って食材を選ぶ、からだ元気料理～食育から見る薬膳～」を開催しました。

日時

平成 27 年3月 12 日(木曜日) 13:00～15:30

場所

鎌倉市福祉センター 調理室

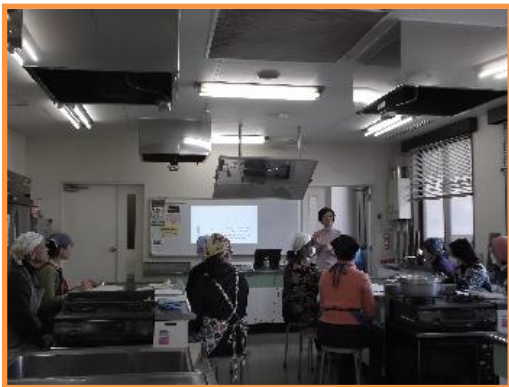
講師

鎌倉薬膳アカデミー 学院長 山内 正恵 氏

内容

健全な食生活を送るため、自分に合った食事や食材を選択できるようにするためのポイントを教えていただきました。また、家庭で身近にできる薬膳の食材を使用した食事を作り、試食をしました。

【当日の様子】



薬膳のイメージを聞くと“薬臭い”“美味しくない”などという答えが多く聞かれました。



身体を温める食材と冷やす食材を入れた肉団子野菜スープを作ります。



まずはスープのベースを作ります。左写真の白い袋の中身が右写真のはとむぎ、棗(なつめ)、クコの実、金針菜です。



薬膳料理はハレの日のご飯ではありません。
料理はレシピ要らずで出来上がり！



肉団子と野菜がたっぷり入った
スープを作りました。



【ひじきとやまいもの混ぜご飯、肉団子と野菜のスープ、白きくらげの氷砂糖漬け、薔薇とミントのお茶】
を試食しました。参加者からは『とても美味しい～』という言葉が聞かれました。
後半の講義では自分の体質チェックを行いました。
自分に合った食材をスープに入れてみるのもいいですね。

【参加者からの声】

- ・食材を体質に合わせて選ぶ大切さを知ることができました。実生活に活かしていきたいです。
- ・色々な効果が食材にはあると学べてよかったです。
- ・体質チェックをしてもらえてよかったです。皆さんの色々な意見も聞けました。
- ・調理が簡単でおいしかったです。



ご参加いただき、ありがとうございました。

お問い合わせ

所属課室：健康福祉部市民健康課

鎌倉市御成町 18-10 本庁舎 1 階

電話番号：0467-61-3943

内線：2333

ファクス番号：0467-23-7505(代表)

メール：shokuiku@city.kamakura.kanagawa.jp