

第3回目「食について」

第3回目の「食について」を、2月22日（土）午前10:00~2:00 男女平等センター実習室にて行ないました。参加者は14名。今回のお話のテーマは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」についてでした。厚生労働省ではメタボ予防のために「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」をスローガンとしています。日常生活のあらゆる場面で、“からだを動かそう”、一日10分多く体を動かすことで内臓脂肪を減少させよう。そして、栄養があり、低カロリーの食事に行きましょうと話されました。お話の後、みんなで調理です。今回のメニューは「エビピラフ」「ラーパーサイ」「菜の花の辛し和え」「かぼちゃのようかん」でした。



かぼちゃのようかんのレシピ（1人分）

材料……かぼちゃ（皮なし）50g 粉寒天0.5g

砂糖10g 水10g チョコレート5g

- ①かぼちゃは3cm角に切って鍋に入れる。
- ②ひたひたの水を加えて中火かけ、やわらかく茹でて水気を切ります。
- ③①を熱いうちにマッシャーにかけます。
- ④鍋に分量の水、粉寒天を入れて火にかけます。沸騰させて煮溶かします。
- ⑤③にかぼちゃと砂糖を入れて中火でとろりとするまでねります。
- ⑥あら熱を取って型に流します。
- ⑦湯せんチョコレートをかけます。

