

アイランズ キッチン《健康寿命を伸ばすステップアップ講座》をご紹介します

介護予防の食講座 アイランズ キッチンを今年CC大学を修了の16期生有志と港区介護予防リーダー養成講座の修了生で立ち上げました。一人暮らしの高齢者や、子育ても終わり夫婦二人だけという方々を対象に始められました。料理教室でのたくさんのメニューとは異なり食材の見分け方、ストック法、公衆衛生に関する細菌等注意点、栄養に関して、そして一品調理例で作りそのストック法までを学びます。

管理栄養士の資格を持つ16期生の近江久美子さんがメンバーの中心となって進めておられます。4月からスタートし隔月で開催され、第3回が8月16日に行われました。まだ立ち上がったばかりの活動ですが、20名の定員がすぐに満員になるほどの盛況ぶりです。



食材の選び方等丁寧な説明



皆さん、熱心に手元を見つめます



美味しい試食の時間



アイランズのメンバーやこの日のお手伝いの方々



「芝麻汁白肉麺」

開催日時:10月18日(金)10:00~11:30
以後隔月の第3金曜日

場所: みなとパーク芝浦2F リーブラ料理室

会費: 800円(材料費、会場費、試食等)

定員: 20名

申込み・詳細:[アイランズキッチン事務局](mailto:kumikiw@icloud.com)
kumikiw@icloud.com 担当オオミ

投稿者より:この日のメニューは「芝麻汁白肉麺」。決して高級な食材ばかりではなく安価に手に入る野菜や麺を使用していました。そのうえでメインの豚肉や調味料に関してはきちんと安全な品質のものを選ぶ等ポイントを押さえて教えて頂きました。参加者は地域の方やCCクラブ会員も多く、男性陣も熱心に耳を傾け鍋をのぞき込んではずいぶん楽しんでいました。今後、自宅での調理参加が一層広がると良いですね。初期のメンバーはCCクラブ会員が3名、ラクっちゃ講座修了の地域の方2名で始まったそうです。その後新たに1名のCCメンバーが加わり6名となる予定と伺いました。今後も地域の方々やラクっちゃ、社協などの協力を得て活動の輪が広がっていけば良いなと感じました(10期 金原智子)