

# 身体に優しい料理教室

平成31年1月28日

納内は65歳以上の高齢化率が平成30年5月末現在で49.1%に達しており、単身の高齢者世帯も増加しています。深川市では男性を対象とした料理教室「男の食工房」を開催しており、家庭で料理をする男性も増加しています。納内地域集落対策協議会では、特に男性に積極的に参加してもらいたいと、お正月料理で疲れた胃を癒す「身体に優しい料理教室」を開催しました。講師は納内在住で栄養士をしている宮崎美由紀さんで、主に地元の食材を使った料理「鮭のおろし煮」「とろろグラタン」「人参と豆苗のタラコ炒め」「スタミナ味噌汁」「りんごのコンポート」の5品を作りました。参加者の中には初めて包丁を持つ男性もいましたが、お互いに協力し合って手際よく調理しました。昼食には出来上がったお料理を皆で美味しくいただいて終了しました。

