

**社会人になる前に食の基本を身につける
無料の「学生のためのおいしい自炊料理教室」を
6・7月 札幌、仙台、首都圏、名古屋、京阪神で開催
～4月20日から参加申込を受付開始～**

全国で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会(本部所在地:東京都渋谷区、理事長:大塚義幸、以下 ベターホーム)は、2016年6月～7月に、“学生の方への食のサポート”を目的とした参加費無料の料理教室を札幌、仙台、首都圏、名古屋、京阪神の15ヵ所で、合計19クラス開催いたします。



実習料理

■若い世代の食生活の自立をサポートしたい

ベターホームは、「ベターホームのお料理教室」および実用料理書の出版などを通して、食の知識や知恵、おいしい家庭料理の作り方を伝え、人々の健康で心豊かな暮らしをサポートしています。

近年、若い世代の食生活の乱れが社会問題となっております。不規則な食事や欠食を続けると、低栄養に陥る、栄養バランスが崩れ生活習慣病の原因になるなど、健康を損なってしまうことがあります。

「学生のためのおいしい自炊料理教室」は、次代を担う学生の方々が社会人になる前に食の基本を身につけ、健康的な食生活を送っていただくサポートをする目的で開催いたします。

■栄養バランスがよく、カフェや学食で人気のメニューが習える

カフェや学食で人気の「タコライス」、学生の方が欠食しがちな朝食にも活用していただける「野菜と豆の食べるスープ」「オレンジマリネヨーグルト」の3品を実習します。

身近な材料や調理道具でかんたんに作れ、料理が初めての方でも楽しくご参加いただける内容です。

■18歳以上の学生の方を対象に無料で開催

「学生のためのおいしい自炊料理教室」は、ベターホームの助成事業として開催いたします。費用はベターホームが全額負担します。

【「学生のためのおいしい自炊料理教室」概要】

<対象>

大学、短大、専門学校に在学中の学生の方で 18 歳以上の方

※開催当日、受付で学生証をご提示いただきます

<実習内容>

身近な材料でかんたんに作れ、栄養バランスのよい 3 品を実習します。

(1) タコライス	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはんの上にひき肉で作ったタコミートを載せ、野菜を添えた、沖縄発祥の料理。ひと皿でもバランスよく栄養がとれます。 ・カフェや学食などでも人気のメニューを、身近な食材と調味料、フライパンひとつで手軽に作ります。
(2) 野菜と豆の食べるスープ	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜と豆がゴロゴロ入った具だくさんのスープ。冷蔵庫に残った野菜を組み合わせアレンジできます。
(3) オレンジマリネヨーグルト	<ul style="list-style-type: none"> ・オレンジをはちみつにつけ、ヨーグルトにのせたかんたんデザート。 ・朝食の 1 品にもぴったりのメニュー。

<講師>

ベターホームのお料理教室講師

<参加費>

無料(費用は一般財団法人ベターホーム協会が全額負担いたします)

<会場>

ベターホームのお料理教室

札幌、仙台、渋谷、池袋、吉祥寺、町田、横浜、千葉、柏、大宮、名古屋、梅田、難波、京都、神戸
(地図と住所はホームページに掲載 <http://www.betterhome.jp/school/map/index.html>)

<日程>

札幌	7月 4日 (月)	吉祥寺	6月 9日 (木)	大宮	6月 9日 (木)
仙台	6月 29日 (水)		6月 30日 (木)	名古屋	7月 7日 (木)
渋谷	6月 15日 (水)	横浜	6月 22日 (水)	梅田	6月 8日 (水)
	7月 5日 (火)		7月 7日 (木)	難波	6月 10日 (金)
池袋	6月 9日 (木)	町田	6月 15日 (水)	京都	6月 16日 (木)
	6月 29日 (水)	千葉	6月 22日 (水)	神戸	6月 14日 (火)
		柏	6月 29日 (水)		

<開催時間>

18:30~20:45

<定員>

各クラス 32 名

<持ち物>

Eプロン、三角巾(バンダナ)、筆記用具、学生証

<申込受付開始日>

2016年4月20日(水)

<申込方法>

ホームページまたは電話で受付。先着順。満員になり次第締め切り。

・ホームページで

ベターホームのお料理教室 ホームページ

URL : <http://www.betterhome.jp>

※「学生のためのおいしい自炊料理教室」の概要は2016年4月20日(水) 9時30分に掲載予定です。

・電話で

札幌 : 011-222-3078	受付時間 : 月～金 9時30分～17時30分 ※土・日・祝及び5/30は休み
首都圏 : 03-3407-0471 仙台 : 022-224-2228	受付時間 : 月～土 9時30分～17時30分 ※日・祝・及び5/30は休み
名古屋 : 052-973-1391 京阪神 : 06-6376-2601	受付時間 : 月～金 9時30分～17時30分 ※土・日・祝及び6/6は休み

■一般財団法人ベターホーム協会について

1963年創立。以来50年以上にわたり、料理教室や出版を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は、札幌から福岡まで全国18カ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。

【組織概要】

名称 : 一般財団法人ベターホーム協会

代表者 : 理事長 大塚 義幸

所在地 : 〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12

設立 : 1963年6月4日

事業内容 : 「ベターホームのお料理教室」の開催、料理書の出版、
調理道具・食品の開発と販売、法人向け事業

URL : <http://www.betterhome.jp>

【本件に関するお問合せは】 一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 長柄（ながら）・松田まで
〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12 Tel : 03-3407-8712（直通） Fax : 03-3407-0479
Mail : sakurako_nagara@betterhome.jp（長柄） / keiko_matsuda@betterhome.jp（松田）