報道関係者各位
プレスリリース

ベターホーム
一般財団法人ベターホーム協会
2018 年 3 月 8 日

シニア世代の健康と食をサポートする無料講習会
「６０歳からの健康寿命をのばす１日料理教室～低栄養を防ごう」
全国 17 ヵ所で開催

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、2018 年３月に、“60 歳からの健康と食のサポート”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、福岡の 17 ヵ所で開催しています。

実習料理

■ベターホームでは、中高年からの健康と食をサポートする活動を行っています

高齢化がますます進む中、実際に日常生活を支障なく暮らせる年齢である“健康寿命”を延ばしていくことは、社会的にたいへん重要なことです。健康の基本は食生活。明るい高齢化社会のためには、シニア世代のひとりひとりが、老化予防を意識した健康的な食生活を送ることが必要です。

ベターホームでは、2013 年にシニア世代のための料理書『つるかめ食堂 60 歳からの健康維持レシピ』を発行、2014 年に料理教室「つるかめ食堂料理教室 ～60 歳からの低栄養予防～」を全国の教室で開催し 491 名の方にご参加いただくなど、中高年からの健康と食をサポートする活動を行って参りました。

■シニア世代の食の悩みに寄り添い、食べ方と料理のコツを学べる教室を開催

東京都健康長寿医療センター研究所の新開省二先生によると、老化や寝たきりを早める原因のひとつとなっているのが、栄養が足りないこと。シニア世代の食の基本は、節制でなく、しっかり食べることです。

全国 17 ヵ所のベターホームのお料理教室では現在、新開先生が提唱する健康長寿知識にもとづいた食べ方を学び、低栄養を予防するためのポイントを盛り込んだ料理 3 品を実習する料理教室「６０歳からの健康寿命をのばす１日料理教室～低栄養を防ごう」を開催中です。「歯が悪い」「手の込んだ調理が億劫」といったシニア世代の食の悩みにも対応した、実用的な料理が習えます。参加者の方に生活チェック表を配布し、栄養摂取や体力や社会性の衰えの可能性を確認いただき、予防意識を高めていただく取り組みも行います。

また、この教室は一般財団法人ベターホーム協会の公益事業として、参加費無料で実施しております。

【「60 歳からの健康寿命をのばす 1 日料理教室～低栄養を防ごう」概要】

＜対象＞

60 歳以上の方

＜実習内容＞

60 歳からの栄養、食べやすさ、調理のしやすさのポイントが学べる 3 品を実習します。

実習内容	シニア世代の食事の悩み・問題点	実習内容の特徴
（１）やわらかえのきバーグ	歯が悪くかたい肉や脂を避けがち	ほどよく脂のある豚ひきを使用。肉にえのきを混ぜることでしっとりやわらかく、食べやすくなる。消化を助ける大根おろしを添えて、さっぱり食べられる。
	便秘がち	えのきの食物繊維がとれる。
（２）さば缶の具だくさん汁	買いものに行くのが負担	ストックできる缶詰を活用。
	手の込んだ調理が億劫	さば缶は、汁にもうまみがたっぷり。だしは使わず、缶汁を活用し、少量のみそを溶くだけ。
	歯が悪くかたいものが食べにくい	にんじん、ごぼう、だいこんなどの根菜を軟らかく食べるコツがわかる。
（３）ほうれんそうのやまかけ	飲みこみにくい	やわらかくゆでたほうれんそうに、ポリ袋で叩いた長いもをかけて。のどごしがよく食べやすい。
	胃もたれする	消化酵素が多い長いもが、消化を助ける。
	食欲がわかない	長いもに梅肉を混ぜ、食欲増進。

ごはん 1 膳分（120g）を含み、1 人分 572kcal、塩分 2.7ｇです。

＜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しております)

＜会場＞

ベターホームのお料理教室

札幌、仙台、渋谷、池袋、銀座、吉祥寺、町田、横浜、千葉、柏、大宮、

名古屋、梅田、難波、京都、神戸、福岡

(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	3月 12 日（月）	仙台	3 月 9 日（金）	渋谷	3 月 8 日（木）
池袋	3 月 26 日（月）	銀座	3 月 12 日（月）	吉祥寺	3 月 23 日（金）
町田	3 月 14 日（水）	横浜	3 月 12 日（月）	千葉	3 月 8 日（木）
柏	3 月 12 日（月）	大宮	3 月 14 日（水）	名古屋	3 月 12 日（月）
梅田	3 月 28 日（水）	難波	3 月 22 日（木）	神戸	3 月 27 日（火）
京都	3 月 6 日（火）	福岡	3 月 22 日（木）		

＜開催時間＞

10:00～12:30

＜参加人数＞

各クラス 20～32 名を予定

※ご参加のお申込みは締切りました。

■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 17 ヵ所。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　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：keiko_matsuda@betterhome.jp（松田）