報道関係者各位
プレスリリース

一般財団法人ベターホーム協会
2019 年 2 月 8 日

**人生 100 年時代　いつまでも健康で、若々しく生きるために、毎日の食事で健康寿命をのばそう！**

# 料理教室の新コース「健康寿命をのばす元気ごはん」を開講

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、2019 年 5 月に全国 17 教室にて「健康寿命をのばす元気ごはん・春夏コース」を新開講いたします。2 月 1 日より受付を開始いたしました。
（http://www.betterhome.jp/school/course/health/spring.html）

「健康寿命をのばす元気ごはん・春夏コース」イメージ

人生 100 年時代といわれ、世界一の長寿国である日本ですが、自立した生活を送れる期間である“健康寿命”と“平均寿命”の差は、男性 8.84 年、女性 12.35 年にのぼっています。※1 高齢化が進む中、日常生活を支障なく送ることができる“健康寿命”を延ばしていくことは、喫緊の課題です。
健康の基本は食生活。家庭料理を伝承するベターホームでは、これまで、シニア世代に向けた料理書の発行（『つるかめ食堂 60 歳からの健康維持レシピ』／2013 年）や、料理教室の開催（『つるかめ食堂料理教室 ～60 歳からの低栄養予防～』／2014 年、『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』／2018 年 3 月）、『60 歳からの健康寿命をのばす料理教室』3 回コース／2018 年 8 月）を通じて、中高年からの健康と食をサポートする活動を行ってまいりました。

2019 年ベターホームでは、「超高齢化」というテーマに向けて元気ごはん運動」として、協会をあげて継続的に取り組んでまいります。その第一弾として、新コース「健康寿命をのばす元気ごはん」を発表いたしました。

このコースでは、月 1 回（全 6 回）5 月～10 月までの半年間で、和洋中バラエティ豊かな料理を実習しながら、日本の健康長寿研究で得られた知識にもとづいた、無理なくおいしく、多様な栄養をとれる食事づくりの具体医的な知恵やレシピが学べるのが特徴です。健康長寿知識は、東京都健康長寿医療センター研究所 新開省二先生※ 2 に監修をいただきました。

明るい高齢社会のためには、シニア世代はもちろん、若いうちから、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。ぜひご参加ください。
※1　出典：平成 28 年版 厚生労働白書
※2　東京都健康長寿医療センター研究所副所長、医学博士。日本公衆衛生学会、日本老年医学会などの評議 員、厚労省 健康日本 21（第二次）策定専門委員ほかを歴任。サブテキスト『元気ごはん～栄養素密度が高い食事のすすめ』（2019 年 3 月発売）を監修いただきました。

**【コースの特徴】**

**■10 食品群の中から、毎日７種類以上を食べるための食事作りの知恵やレシピが学べます**

健康寿命をのばすためには、「肉、魚介、卵、牛乳製品、大豆製品、海藻、野菜、くだもの、いも、油脂」の 10 の食品群からまずは、毎日 7 種類以上を食べることが目標です。「時短」「作りおき」など、忙しい方にもうれしい工夫をこらし、無理なくおいしく、多様な栄養をとれる食事作りの具体的な知恵やレシピが学べます。

**■東京都健康長寿医療センター研究所 新開省二先生監修の知って得する健康知識も学べます**

毎月、実習内容とあわせて、「低栄養予防」「フレイル予防」など、各月のテーマに沿った健康知識を紹介します。日常生活に取り入れやすく、すぐに役立つ情報が盛りだくさんです。

**【健康寿命をのばす元気ごはん・春夏コース概要】**

**＜期間＞**

2019 年 5 月開講　月 1 回（全 6 回）・5～10 月の半年間

※2019 年 11 月に秋冬コースを開講予定です。

**＜日程＞**

会場により異なります。ホームページやパンフレット同封の資料でご案内しています

http://www.betterhome.jp/school/beginner/request/index.html

**＜会費＞**

【コース制】月 1 回（全 6 回）分　28,200 円（税込 30,456 円）

【チケット制】1 回からご受講いただけるチケットも販売。1 回 5,700 円(税込 6,156 円)

※ベターホームが初めての方は、入会金 3,000 円（税込 3,240 円）がかかります

**＜会場＞**

ベターホームのお料理教室（全国 17 ヵ所）

札幌、仙台、渋谷、銀座、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、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 )

**＜定員＞**

各クラス 32 名

**＜持ち物＞**

エプロン、三角巾(バンダナ)、筆記用具

**＜申込方法＞**

ホームページまたは電話で受付。満員になり次第締め切り。詳しいパンフレット（無料）もご請求いただけます。

・ホームページ　http://www.betterhome.jp

・電話

札幌　：011-222-3078　　仙台　：022-224-2228　首都圏：03-3407-0471

名古屋：052-973-1391　　京阪神：06-6376-2601　福岡　：092-714-2411

**＜実習内容＞**

毎月料理のテキストとともに、テーマにそった資料をお渡しします。※☆のごはんが会食につきます。（実習はなし）

| 月 | | テーマと実習内容 |
|---|---|---|
| 5月 | | **低栄養は老化を早める**<br>若々しさの基本は「栄養状態がよいこと」。1 日 3 食、きちんと食べることが重要です。<br>**実習内容**<br>・やわらかアボカドバーグ　・さば缶のチャウダー<br>・豆と野菜のマリネ　　・もち麦ごはん☆ |
| 6月 | | **肉や魚を毎日食べよう**<br>肉や魚に含まれるたんぱく質は体の素。肉と魚をほぼ 1:1 のバランスで食べるのが理想です。<br>**実習内容**<br>・おとなのあじフライ　・牛乳入りなめらか卵の花<br>・新ごぼうのみそ汁　・わかめごはん☆ |
| 7月 | | **多様食のススメ①　10 の食品群を毎日食べよう**<br>「毎日食べたい 10 の食品群」を解説します。普段の食事でもチェックしてみましょう。<br>**実習内容**<br>・夏野菜のスープカレー　・ミニトマトの冷やびたし<br>・じゃがいももち　　・雑穀ごはん☆ |
| 8月 | | **多様食のススメ②　10 の食品群を毎日食べよう**<br>多様食は無理なく続けることが大切。手軽で実践しやすいコツをご紹介します。<br>**実習内容**<br>・巻きまき肉のやわらか酢豚　・きゅうりわんたんスープ<br>・黄桃のしょうが寒天　　・白いごはん☆ |
| 9月 | | **フレイル予防が健康寿命をのばす**<br>健康寿命をのばすには、「栄養・体力・社会参加」の 3 本柱が必要です。教室でもフレイルを防ぐ工夫をご紹介します。<br>**実習内容**<br>・とり肉と秋野菜の吹寄せ煮　　・鯛と菊花の手まりずし<br>・春菊と厚揚げのかんたん白あえ |
| 10月 | | いつまでも健康で若々しく<br>「食べて、動く」。体力の維持・向上のため、運動も大切です。<br>**実習内容**<br>・牛肉の重ね焼き　まいたけソース　・かぶのフルーツサラダ<br>・なめらか茶碗蒸し　　・黒米ごはん☆ |

■一般財団法人ベターホーム協会について

1963 年創立。以来 55 年にわたり、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」では、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総合的に教えています。

【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・行政向け事業

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　小島まで

〒150-8363　渋谷区渋谷 1-15-12　Tel： 03-3407-8712（直通）　Fax：03-3407-0479

Mail： nanami_kojima@betterhome.jp