

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氣ごはん」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11月に全国17教室にて「健康寿命をのばす元氣ごはん・秋冬コース」を新開講いたします。

(<http://www.betterhome.jp/school/course/health/autumn.html>)



「健康寿命をのばす元氣ごはん・秋冬コース」イメージ

ベターホームでは超高齢化社会への取り組み「元氣ごはん運動」を行っています

日本社会の大きな課題となっている「超高齢化」。ベターホーム協会ではかねてより、全国17カ所で開催するベターホームのお料理教室の開催や本の出版をとおして、高齢化社会に対する食の取り組みを行って参りました。2019年からは、その活動を「元氣ごはん運動」と名づけ、継続的に取り組んで参ります。3月に新刊「元氣ごはん 栄養素密度が高い食事のすすめ」を発行に続き、新コース「健康寿命をのばす元氣ごはん」を発表いたしました。5月開講の春夏コースに続き、11月開講の秋冬コースを開講します。(「元氣ごはん運動」については、P4に掲載)

このコースでは、月1回(全6回)11月~4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作りの具体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※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、若くて元氣なうちから、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。

※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。『元氣ごはん~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 の食品群のうちから、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、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・秋冬コース概要】

<期間>

2019 年 11 月開講 月 1 回（全 6 回）・11～4 月の半年間

<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 31,020 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 4,700 円（税込 5,170 円）

※ベターホームが初めての方は、入会金 3,000 円（+税）がかかります。

（入会金の税率は、入会時期によって異なります。）

<会場>

ベターホームのお料理教室（全国 17 か所）

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、テーマにそつた資料をお渡しします。

月		テーマと実習内容
11月		<p>健康は栄養状態が決め手 若々しさの基本は「栄養状態がよいこと」。1日3食、バランスよく食べることが重要です。</p> <p>実習内容 ・とりむね肉のクリスピー焼き ・キャベツとにんじんのマリネ ・だいこんのポターージュ ・かぼちゃシナモン ・ロールパン</p>
12月		<p>やせと太め、どちらが長生き？ 高齢世代も若い世代も「やせ」と「低栄養」は大きな課題。粗食・小食は、さまざまな栄養素が不足する原因にもなるので、多様な食品を食べることをこころがけましょう。</p> <p>実習内容 ・ぶりのみぞれ鍋 ・えのきと青菜の酢びたし ・黒豆ゼリー ・もちきびごはん</p>
1月		<p>若い体は骨と筋肉が要 栄養素密度の低い食事では、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがち。体の維持のためには、多様な栄養の摂取が大切です。</p> <p>実習内容 ・しいたけのれんこんつくね ・かぶときんかんの千枚漬け風 ・切干大根とさば缶のみそ汁 ・とうふ白玉 ・雑穀ごはん</p>
2月		<p>美と若さを保つ食生活 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。健康的な暮らし方は、全世代だれもが今から身につけたい習慣です。</p> <p>実習内容 ・牛肉、根菜、大豆のパスタ ・春野菜のスフレ ・レタスとレモンのスープ</p>
3月		<p>多様食のススメ①10の食品群を毎日食べよう 若さを保つためには、毎日10の食品群を食べることが大切です。ご自分の食生活をチェックしてみましょう。</p> <p>実習内容 ・こくまポークの野菜包み ・とうふと海老の卵炒め ・長いもとりんごのサラダ ・ゆりねの中華がゆ</p>
4月		<p>多様食のススメ②10の食品群を毎日食べよう 多様食は無理なく続けることが大切。「毎日食べたい10の食品群」がひと皿でとれます。</p> <p>実習内容 ・10の食品群のパワーずし ・若竹汁 ・カフェモカゼリー</p>

【ベターホームの高齢化社会への取り組み】

1991年	●ベターホームのお料理教室「60歳からの男の基本料理の会」開講 定年後の男性が自立した生活を送れるよう支援する目的で講習会を開催。現在は年代の制限をなくして「男性クラス」を開催しているが、受講生は60歳以上が中心。
2013年	●書籍『つるかめ食堂 60歳からの健康維持レシピ』を発行 中高年のための、低栄養予防をテーマにした料理書。
2014年	●ベターホームのお料理教室「つるかめ食堂料理教室 ～60歳からの低栄養予防～」開催 中高年からの健康を食の面からサポートするため公益事業として、低栄養予防をテーマにした1日教室を全国18カ所で開催。
	●書籍『つるかめ食堂 子が親に作りおくごはん』を発行 高齢の親をもつ人のための料理書。
2015年	●ベターホームのお料理教室「つるかめ食堂料理教室～子が親に作りおくごはん～」を開催 高齢の親を持つ人を食の面からサポートするため、公益事業として1日教室を全国18カ所で開催。
2018年	●ベターホームのお料理教室「60歳からの健康寿命をのばす1日料理教室～多様食で低栄養を防ごう」を公益事業として全国17カ所で開催。
	●ベターホームのお料理教室「60歳からの健康寿命をのばす料理教室」(3回コース)を全国12教室で開催。
2019年	●超高齢化社会への取り組み「元気ごはん運動」を継続的に行っていくことを発表。
	●書籍『元気ごはん 栄養素密度が高い食事のすすめ』を発行。
	●ベターホームのお料理教室「健康寿命をのばす元気ごはん」(月1回・全6回の半年コース)を全国17カ所で開講。

■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