

一般財団法人ベターホーム協会 公益事業

無料講習会「糖尿病予防の食事作り教室」を開催します

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1963年に消費者教育組織として発足し、創立以来60年にわたり料理教室や出版活動を通して食分野を中心に、暮らしに根ざしたよりよい提案を行ってまいりました。その一環として、現代日本における大きな課題である“糖尿病の予防”にフォーカスした取り組みも実施してきましたが、昨年度引き続き、今年度も「**糖尿病予防の食事作り教室**」を全国で開催いたします。

予備軍を含めると2,000万人以上いると言われる糖尿病を予防するには「バランスのよい食生活」が欠かせません。ただ、実際に改善に取り組もうとしても、カロリーや脂質、糖質をコントロールする必要があるため、なかなかハードルが高く、またその味や量に満足感が得られない場合は、長続きしない人も多いようです。ベターホームでは、糖尿病を予防するために役立つ、食事に取り入れやすい工夫を具体的にまとめたYouTube動画「【糖尿病予防の食事作り】～基礎知識編～」を2020年10月に配信したところ、再生回数が2023年12月現在で39万回となり、人々の糖尿病への問題意識の高さを認識しました。また、糖尿病予防に関するお悩みを解決するツールとして、2022年10月にはスマートフォン用の料理レシピアプリ「ベターホームの糖尿病予防献立」をリリース。身近なスマートフォンを使い、かんたんにバランスのよい献立が作れるアプリとして新聞でも複数取り上げられ、現在も多くの方にご愛用いただいております。今回開催するのは、そのアプリで紹介している料理の中から2品を実習する「**糖尿病予防の食事作り教室**」です。開催するのは、①料理教室として実際に会場にお越しいただく**リアル教室**②オンラインで講師の指導を受けながら実習する双方向の**オンライン教室**③講師のデモンストレーションをライブ配信で見られる**ウェビナーレッスン**の3種類。いずれもベターホームの公益活動（助成事業）の一環で開催し、費用を全額ベターホームが助成するもので、無料でご参加・ご利用いただけます。糖尿病予防につながる料理のポイントはもちろん、ベターホームのお料理教室の先生ならではの、調理方法や材料の工夫や時短につながる下ごしらえなど、毎日の食事作りを無理なく続けられるヒントや知恵が満載。ご自身の健康と糖尿病予防への関心につながるきっかけとしていただきたく、ぜひ読者のみなさまへのご周知をお願いいたします。

<糖尿病予防の食事作り教室：開催概要>

- **開催方式**：①料理教室として実際に会場にお越しいただく**リアル教室**（定員1クラス32名。スタジオは6～8名）
②オンラインで講師の指導を受けながら実習する双方向の**オンライン教室**（定員15名）
③講師のデモンストレーションをライブ配信で見られる**ウェビナーレッスン**（定員500名）
※ウェビナー配信では講師との双方向のやり取りはできません。
- **対象**：ベターホームが初めての方限定。
（※ただし、現受講生でも、ベターホームが初めての方とご一緒の場合は参加可能です。）
- **会費**：無料（テキスト代含む） ※費用はベターホーム協会が全額助成
（②、③の材料費、通信費は受講生負担となります）
- **講師**：ベターホームのお料理教室 講師
- **持ちもの**：
①リアル教室…エプロン、三角巾（バンダナなどでも）、手をふくハンドタオル、筆記用具、スリッパ（一部スタジオ）
②③オンライン教室、ウェビナーレッスン…材料等ご自宅でご用意ください

● **実習内容** : なすとたまねぎのとろとろカレープレート、マッシュルームのマリネ【2品で 500kcal 以下】



なすとたまねぎのとろとろカレープレート



マッシュルームのマリネ

※画像はデータをご用意しております。メールでお送りしますのでお気軽にご連絡ください。

● **日時・会場** :

① **リアル教室/バスターホームのお料理教室 各教室・スタジオ** 地図 <https://www.betterhome.jp/school/map/>

・2024年3月（午前：10：00～12：00、午後：14：00～16：00、18:30～20:30）※数字は定員

銀座	3/13(水) 夜 ③②	池袋	3/7(木) 午前 ③②	横浜	3/23(土) 午後 ③②	二子 玉川	3/8(金) 午後 ⑧
玉川 学園前	3/15(金) 午後 ⑧	西千葉	3/21(木) 午後 ⑧	南柏	3/22(金) 午前 ⑧	北浦和	3/27(水) 午後 ⑧
札幌	3/8(金) 午前 ⑧	仙台	3/21(木) 午前 ⑧	名古屋	3/20(水・祝) 午前 ⑧	梅田	3/24(日) 午後 ③②
西田辺	3/15(金) 午後 ⑧	烏丸 御池	3/26(火) 午前 ⑥	神戸 住吉	3/7(木) 午後 ⑧		

② **オンライン教室**

・2024年3月（定員は各15）

3/13(水) 11：00～13：00	3/16(土) 16：00～18：00	3/17(日) 16：00～18：00
---------------------	---------------------	---------------------

③ **ウェビナーレッスン**（定員は500）

3/2（土）16：00～18：00

<申し込み方法>

ベターホームのホームページより、専用フォームで受付。

<申込み締切：2024年2月20日～3月7日（開催日により異なります）>

※申込者多数の場合は抽選の上、開催日の2週間前頃、全申込み者の方へ、メールにてご連絡いたします。

※申込みは、お一人につき、いずれか1種類とさせていただきます。

※「**糖尿病予防の食事作り教室**」は、予防を目的とした内容です。糖尿病と診断された方や医師より食事制限の指示のある方がご参加になる場合は、医師や管理栄養士の指示に従ってください。

■ベターホーム協会の糖尿病予防の取り組みのご紹介

2004年 6月 「糖尿病・肥満を予防する低カロリー料理読本」発行

2020年 3月 「糖尿病を予防する料理教室～血糖値が高い方のために～（公益事業）」開催

2020年 10月 Youtube 動画「糖尿病予防の食事作り」公開

【基礎知識編】 <https://www.youtube.com/watch?v=in0UCM4rWqI>

【実践編】 <https://www.youtube.com/watch?v=mywFPDAOzi8>

【QRコードからベターホームのYouTube動画へつながります】



【基礎知識編】



【実践編】

2022年10月 スマートフォン用アプリ「ベターホームの糖尿病予防献立」公開（※下記参照）

<https://www.betterhome.jp/info/36699>

2023年3月 「糖尿病予防の食事作り教室（公益事業）」を教室・オンライン・ウェビナーで開催

2024年3月 「糖尿病予防の食事作り教室（公益事業）」を教室・オンライン・ウェビナーで開催予定

■スマートフォン用アプリ「ベターホームの糖尿病予防献立」

～QRコードよりダウンロードが可能です



Android版	おためし版	
	有料版 ¥290	
iOS版	おためし版	
	有料版 ¥300	

【一般財団法人ベターホーム協会】

1963年創立。以来、60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。教室は全国15カ所、オンライン教室も毎月開催。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。

【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 企画広報部 まで
〒150-8363 渋谷区渋谷 2-20-12 渋谷日永ビル 3・4F

Tel : 03-3407-8712 (直通) Fax : 03-3407-0479 Mail : kouhou@betterhome.jp