

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、60周年を迎える来年2023年に「**糖尿病予防の食事作り教室**」を全国で開催いたします。

多くを占めている2型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。そんなお悩みを解決するツールとして、今年10月にベターホームがリリースした、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」は、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、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3品を実際に料理教室で実習していただける「**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種類です。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、参加者の方は無料でご参加・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）
※③は配信のみで、双方向のやり取りはありません。
- **対象**：糖尿病予防に関心のあるすべての方。どなたでもご応募いただけます。
- **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
- **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** : かんたんビビンバ、だいこんのレモン漬け、バナナブルーベリーマフィン (①リアル教室は 1 人 3 個持ち帰り)



かんたんビビンバ



だいこんのレモン漬け



バナナブルーベリーマフィン

※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/ベ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/>

・2023 年 3 月 (午前 : 10 : 00 ~ 12 : 15、午後 : 14 : 00 ~ 16 : 15) ※数字は定員

銀座	3/8(水) 午前 ⑳	池袋	3/23(木) 午前 ㉓	横浜	3/22(水) 午前 ㉓	二子 玉川	3/14(火) 午前 ⑧
玉川 学園前	3/28(火) 午後 ⑧	西千葉	3/28(火) 午後 ⑧	南柏	3/21(火・祝) 午前 3/21(火・祝) 午後 ⑧	北浦和	3/28(火) 午後 ⑧
札幌	3/14(火) 午前 ⑧	仙台	3/10(金) 午前 ⑧	名古屋	3/24(金) 午後 ⑧	梅田	3/15(水) 午前 ㉓
西田辺	3/10(金) 午後 ⑧	烏丸 御池	3/28(火) 午前 ⑥	神戸 住吉	3/9(木) 午後 ⑧		

② **オンライン教室**

・2023 年 3 月 (定員は各 15)

3/5(日) 16 : 00 ~ 18 : 00	3/7(火) 16 : 00 ~ 18 : 00	3/14(火) 14 : 00 ~ 16 : 00
3/23(木) 10 : 30 ~ 12 : 30	3/25(土) 10 : 30 ~ 12 : 30	3/26(日) 10 : 30 ~ 12 : 30

③ **ウェビナーレッスン** (定員は 500)

3/11 (土) 15 : 00 ~ 17 : 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。<申し込み締切 : 2023 年 2 月 8 日 (水) 23:59>

※申込者多数の場合は抽選のうえ、結果は 2 月 17 日 (金) 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になっております。糖尿病と診断された方や医師より食事制限の指示が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

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

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

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	
iOS 版	おためし版	
	有料版	

【一般財団法人ベターホーム協会】

1963年創立以来、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。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 : URL : kouhou@betterhome.jp