

## 2016/09/26 第3回「食の連続講座」を実施しました！

2016年度協同体験セミナー「食の連続講座」の第3回を南医療生協南生協病院にて行いました。今回は、南医療生協が実施している「健康チェック」（骨密度測定や体組成測定）の体験と『自分の身体を大事にする食事』をテーマに、調理実習とミニ講義に、学生さん6名と生協職員2名が参加しました。

### 健康チェック体験



南生協病院の近くにある大型ショッピングセンターにて、定期的に行われている組合員活動「健康チェック」に参加。骨密度や体組成を測定することで、『自分の身体に関心を持つ』機会にしようとして実施されています。多い時には、6.70人の来場者がある取り組みです。参加者も結果に一喜一憂！

調理実習で使用する食材の栄養素をはじめ、骨密度測定で関心を持ったカルシウム等の摂取率・吸収率について、勉強しました。普段、何気なく食べている食事から、意識して食べる食事にしていきたいと参加者から発言がありました！

### 深谷栄養士によるミニ講義 「食の意味を考える #2」



どっちがカロリーが高い？  
クイズに挑戦する参加者



カット野菜を使用した調理実習  
豚バラ野菜丼  
りんご入り玉ねぎサラダ



職員と学生が一緒になって、相談しながら、楽しく作りました。

豚バラとカット野菜ミックスを炒めて、焼き肉のたれで味付け・・・という同じ工程でも、作る人が変われば、食感や味が変わることに、びっくり！  
深谷栄養士の「料理に正解は1つじゃない・作る人によって色んな料理があっていい」という言葉に、参加者はみな「納得！」でした。



### 参加者のレポートから

食の大切さについて学ぶだけではなく、実際に調理したり、考えたりすることの大切さ、ということである。栄養士さんのお話の後に調理実習があったため、リンゴは皮をむかない方が栄養がある、という事や、海苔はもうすぐ旬を迎える食材である、ということなどを思い出しながら調理をすることができた。いつもはなんとなく、食材を切ったり、炒めたりしているが、切り方ひとつ、調理法ひとつにも意味があるのだな、と感じた。食の大切さに関するお話を聞いてそれで終わりであると、そこで完結してしまうが、今回、調理実習があったので、実際に学んだことを活かすことができよかったと思う。そして、カット野菜を使ったり、味付けが簡単だったりしたため、栄養を考えた献立とは、堅苦しく考えるのではなく、少し考えていつもの献立を工夫することではないかと気づくことができた。その点でも、ただ学ぶだけでなく、実際に考えたり、調理したりすることは大切だと感じた。