

団体名

厨房にて赤いエプロン

(元気会登録団体)

## わたしたちは、シニア男性の食生活の改善と健康意識のレベルアップに取り組む団体です

### 作って食べて（調理実習）200回を重ねた、男だけの料理教室

会員は、札幌市中央区在住の50歳以上の男性です。中央区保健センターが主催した男性高齢者向け料理教室「ナイスミドルの健康塾」を通して、知りあった参加者たちが中心となり、「男性も積極的に台所に立って料理作りに参加し、自分自身で健康を守ろう」との思いで、平成11年に結成する。

また、仕事一筋、男性厨房に入らず、の生活が当たり前だった世代が、「自分の健康は自らつくるものだ」と、立ち上がり、いろいろな料理を作る、料理を楽しむ、食事の後片付けや食品の取捨選択、食文化の伝承などを含めた“料理力をつける”ことを（スローガン）目的として、会の活動に取り組んでおります。

### 家事を自分で/閉じこもり予防にも

平成30年10月中旬、200回目の例会は札幌保健医療大学（東区）で開催した。

同大の2年生6人を交え、「秋の味覚でハロウィンパーティー」と銘打って、「カボチャグラタン」や、ジャガイモ、ニンジン、タマネギなどを使った「野菜スープ」などにグループごとに挑戦。

調理を終えて試食後は、参加した学生がカボチャについてのさまざまな知識を解説し、交流のひとつときを過ごした。



札幌保健医療大学の調理実習室で、栄養学科の生徒さんと例会200回目の実習風景

今年で20年目を迎える男の手料理の赤いエプロン、これからも「明日の健康は今日作られる」ことを忘れないで健康料理を学び、さらに「健康づくりは食から」の確信を深めて、更なる300回目を目指してガンバッテ参ります。

代表者名

君島 勝

団体連絡先：電話/FAX (531)3986

原稿作成日：令和元年6月1日