

ケンチク女子会 だより

2015年12月号 vol.5

作成 ケンチク女子会事務局

発行者 株式会社ミヨシ産業 高野愛子

TEL:0859-34-3111/FAX:0859-33-1304

協賛 パナソニック株式会社エコソリューションズ社
山陰電材営業所・山陰住建営業所

2015年12月9日に第5回ケンチク女子会を開催しました。

今回のテーマは“食”。「衣食住」のうち“住”を仕事にしているケンチク女子たちですが、本業を少し離れ、“食”に目を向けました。午前のIHクッキングヒーターを使ったアンチエイジング料理教室、午後の食育セミナー、それぞれの様子をご紹介します♪

午前: IH料理教室

講師: 小さな料理教室Lotta代表 佐々木道乃先生



佐々木先生は米子市で料理教室のほか、美容フードコーディネーターとして活躍されています。アンチエイジングに着目し、老化の原因である糖化や酸化に気を遣った誰でもできる簡単おもてなしランチを教わりました。今回使用した主な調味料と油は、塩とオリーブ油とキビ砂糖が少々。アンチエイジングに良いと言われるものを使用しました。とてもシンプルなレシピですが、おいしく出来上がりました。簡単で見栄えがよく、おいしくて、美容に良い。ケンチク女子も大満足でした。「簡単でおいしくて健康的で素晴らしい！」や普段料理をしないメンバーからは「これから色々チャレンジしてみたい」という声が聞こえてきました♪



午後: 食育セミナー

講師: NPO食育アドバイザー 大西 正起 先生

おやしギャグが特技の大西先生。午後の部はおやしギャグ満載の楽しい講義になりました。

テーマである「食育」とは「命をいただいて生きていくこと」

大西先生曰く、5～6歳の時に食べたもので一生の味覚が決まるんですって！！幼少期の食生活が大人になった子供のライフスタイルを左右するため、この時期の食育が特に大切なのです。

幼いころからお菓子やジャンクフードばかり食べていると大人になっても栄養バランスの偏った食事を好んで摂取する傾向があるそうです。そりゃ、生活習慣病のリスクも高まりますよね…。忙しいからと言ってお手軽な食事に頼りきるのではなく、できるだけ生の食材を使った手作り料理を食べましょう！

食べるものだけでなく、食べさせ方も大切です。研修会の中から2点ご紹介します！

1、自分で食べさせること

親がスプーンできれいに食べさせることは食育の観点からみるとNG。上唇・舌の筋肉が鍛えられず、口が開いたままになりやすくなります。口が開いたままになると、風邪をひきやすくなったり、虫歯・歯槽膿漏・歯並びに影響します。手掴みでもいいので自分で食べさせましょう！

2、飲み物を与えるタイミング

食事の最後が良いです。食事中に上げると、流し込んで嚥まなくなってしまいます。1口30回の咀嚼は健康長寿の秘訣★普段の食事では何回咀嚼していますか？お子さんと一緒に数えてみてください。

健口体操「あえうべ体操」や「顔じゃんけん」も教えていただきました。ここでは紹介しきれなくなりましたので、気になる方は、ぜひ検索して挑戦してみてくださいね♪

もっと食育について知りたい！という方は大西先生、facebookをされているので検索してみてください。



* 顔じゃんけん *



ケンチク女子会 だより

2015年 年末号 vol.6

作成 ケンチク女子会事務局

発行者 株式会社ミヨシ産業 高野愛子

TEL:0859-34-3111/FAX:0859-33-1304

協賛 パナソニック株式会社エコソリューションズ社
山陰電材営業所・山陰住建営業所

2015年12月19日にケンチク女子会主催イベント「おそうじフェスタ」を開催しました。

イベントのテーマは“おそうじ”。

年末の今がチャンス！ということで、ダスキンさんをお招きしておそうじセミナー「キッチンまわりプロの技 必見 お掃除術！！」を開催しました。また、同時開催でIH料理教室「おもてなしランチをつくろう」も開催しました。参加者のみなさまには、パナソニックさんご自慢のトリプルワイドIHや、お手入れも料理もらくらくIHクッキングヒーターを実際に使用する、良い機会になりました！！

ケンチク女子だけではなく一般のお客様にもご来場いただき、にぎやかなイベントの様子をご紹介します♪



▲おそうじセミナー 「キッチンまわり プロの技 必見 お掃除術！！」

ほこりやおそうじの手順の話、キッチンの汚れが貯まり、掃除しにくい度No1のレンジフードのそうじ方法について実演を交えながら学びました。

参加者の皆さん、
年末のおそうじ頑張ってくださいね★

▲IHクッキングヒーター 料理教室 おもてなしランチをつくろう

- ・マグロのブルスケッタ
- ・じゃがいものチーズ焼き
- ・オリエンタル風手羽先焼き
- ・クリスマスツリーケーキ

全部IHで作りました！IHのそうじのしやすさ、調理のしやすさを体感され「ほしい～！」の声がたくさんあがっていました。



ご来場いただきました皆さま ありがとうございました!!

2016年も
引続き
ケンチク女子会を
よろしくお願いいたします！

