

# 男性のための料理教室

平成二十三年三月に発表された第二次食育推進基本計画に、男性に対する食育が初めて示されました。本事業では、団塊世代の男性を中心に単身になった際、あわてることのないよう、「生きていくための20品目」をテーマに料理講習会を行いました。

また、朝食欠食率が三割近くいる三〇代男性においては、欠食は肥満を招き生活習慣病等の要因となることを伝えました。

全国三四四地区、四四五回、七、六二九名に体験学習を実施しました。この事業は、定年退職後の男性が地域への社会参加と仲間づくりのきっかけにもなっているようです。



調味料は必ず計りますよ



中までよく洗いましょう



実際の食塩の量を見てください

