

本渡分会亀場地区 健康料理教室活動報告（2025 07 23）

亀場地区で地区振興会主催の高齢者を対象とした健康料理教室を開催しましたので報告します。



日 時：2025 年 7 月 23 日（水） 9：30～13：00

場 所：亀場地区コミュニティセンター

参加者：6 名 食改 5 名 合計 11 名

1) 講話

「今日から始める 低栄養予防」 食育アドバイザー山本友保氏

2) 調理実習

- ・そうめん
- ・豆腐と焼きなす酢味噌かけ
- ・フルーツポンチ



3) 参加者の感想

- ・そうめんには、野菜がたっぷり添えてあり美味しかった。
- ・豆腐と焼きなす酢味噌かけがとても美味しかった。
- ・フルーツポンチは果物がたくさん入って美味しかった。

4) 食改の感想・反省

- ・参加者が少なくて心配したが、男性参加者が熱心に講話や調理に参加されていた。

