



エーナ健幸料理教室

料理人による料理教室はじまる

平成27年に「健幸都市宣言」をした恵那市。しかし、恵那市は県下で心疾患や脳血管疾患の多い地域です。「食べる」ことは体をつくる基本であり人生の楽しみ。プロの料理人から体にうれしい特別な健幸レシピを学び、楽しみながら「食」を考え、普段の食生活に生かせる、すてきな料理教室が始まりました。



▲だしの取り方を料理人から熱心に習う参加者の皆さん

料理教室の流れ
8月2日に第1回の料理教室が開催されました。プロの技を間近に見て、だしの取り方や盛りつけのコツを学びました。楽しく健康について考える機会となりました。



保健師・栄養士による健康講話



市民の健康状況について説明します。「塩分を取りすぎていませんか」「野菜は足りていますか」。普段の生活に参考になる話を聞きます。



注目！料理人によるレシピの実演

料理人がレシピに沿って調理の手順やコツを実演。だしの取り方や合わせ調味料の作り方、かくし味までこっそりと教えてくれます。気軽に質問もできます。



感動。料理人と一緒に調理

グループに分かれて調理します。料理人が丁寧に手ほどきしてくれます。盛りつけもプロのアドバイスで美しく仕上がります。



出来上がり。皆さんで試食

健康を考えた品や地元食材を使った品、料理人おすすめの品など、5品程度作ります。食べながら健康や食材について楽しく意見交流します。



生産者から食材について講話

食事が落ち着いたら、今回のメニューに使用された地元食材について、生産者から直接お話を聞きます。片付けをして終了です。



市民の健康状況は、塩分を過剰に摂取し、高血圧の方が多し

恵那市は血圧の高い方が多く、県内でも高血圧罹患率が高い地域です。高血圧を引き起こす原因の一つとして挙げられるのが食塩の過剰摂取です。平成23年の県民栄養調査では、男性12.7g、女性13.0g（目標値・男性8.0g、女性7.0g）と塩分を過剰に取っていることが分かりました。取り過ぎた塩分を身体から排泄しやすくする働きがある「カリウム」を多く含むのが野菜です。血圧の高い方は積極的に取りたい食材ですが、同調査で、市民の一日当たりの野菜摂取量は322g（目標量350g）でした。特に20歳代から50歳代の男性では一日当たりの摂取量が200g程度と、かなり不足している状況でした。この地域は野菜を自家で栽培している方も多く、身近で食べやすいものなのですが、残念な状況となっています。

市では、市民一人一人が健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組みることにより、健やかで幸せな生活を送ることができるよう、平成27年に健幸都市宣言をし、「健幸のまちづくり行動計画」を策定しました。その中で、食生活から健康づくりを進める「いい塩梅づくりプロジェクト」「えな野菜を食べようプロジェクト」を策定しました。

そこで、この2つのプロジェクトを基に

「食」にテーマをおいた健康づくりに取り組むことにしました。

料理人から、プロの味を学び健康づくりを考える

「食」は、体をつくる基本であり、人生の楽しみの一つでもあります。体に良い食事という味気のない食事をイメージされ、良いとは分かっていても敬遠しがちです。もっと健康づくりを身近に感じて欲しいと考えていたところ、この地域で活躍する料理人で結成された「恵那会」の皆さんに、協力してもらえらるようになりました。「恵那会」とは熱意と確かな料理技術を持つ料理人に与えられる称号「ぎふの味・伝承名人」「岐阜の料理師範」を持ったプロの料理人グループです。料理人の「技」を目の前で見て、プロがつくる野菜たっぷりでいい塩梅の料理を味わい、楽しみながら健康づくりができる機会。それがこの料理教室です。

教室では、毎回、トマトやクリなど地元で生産された安全で美味しい旬の食材を主題に取り上げ、そのレシピを学びます。生産者からのミニ講話もあります。レシピはウェブサイト、広報えななどで順次公開していきます。

市では地元食材による地産地消にこだわり、食文化を大切にしたい食育を進めます。安心して美味しい「食」により、幸せにふれる「健幸のまちえな」を目指します。

