

# 男性食育料理教室

美 深 町

## 1 取組の目的

社会状況の変化に伴い、単身赴任・高齢者になって必要に迫られた時など生活維持に直接関わる状況を踏まえ、作る楽しみや参加者同士の交流を通し、若い年代から高齢者まで生涯を通し食と健康の意識を持ってもらう。

また、地産の食材を使うことや、住民を講師にするなどにより気軽に参加できるようにし、楽しみながら健康な生涯を送るきっかけづくりとする。

## 2 取組の内容



地元産そば粉を使い、二・八そば作りを参加者それぞれが体験する。（見ているだけでは打てるようにはならないため）

感覚を覚えることが大事であり、体験者が初めての参加者に手ほどきし、部屋の温度や湿度を見ながら水加減を調節するなど自分の体験を伝えている姿が見られた。

参加者はそばを打つことで時間がいっぱいになるため、ボランティアが野菜の簡単な副菜作りに協力した。

試食の時間には、麺類を食べる時に注意することや、そばの持つ栄養価等を参加者に伝えた。

男性は、時には必要に迫られて料理作りをする現実にあるため、「簡単」、「短時間で作れる」、「食材などについて身近なものを利用すること」を学んだ。

## 3 成果と課題

### (1) 成果

- ・スタート時点は高齢者や単身赴任の男性が多かったが、料理・食に関心を持ってくれる若者の参加が増えた。
- ・若者同士、自宅で料理作りに挑戦し交流を深めていること。
- ・高齢の参加者は毎日の料理作りや食材の使い方などの問題解決ができた。

### (2) 課題

- ・参加者の人数の確保が難しい。
- ・料理作りが大変だったり苦痛に感じたりし、身体に悪いと思っても出来合いの惣菜などを購入する実態がある。実態を踏まえ惣菜を利用した身体に優しい食材選びなど、内容を柔軟なものにして行く必要がある。

