

札幌市立大学

「デザイン総合実習講座」に参加しました！

2020年7月20日 於まこまないキャンパス

食生活と健康 ～健康に暮らすために～

夏らしい爽やかな青空の日、地域の多様な多世代コミュニケーション授業の一環として、「食生活と健康」「栄養バランスと健康」についてお話してきました。

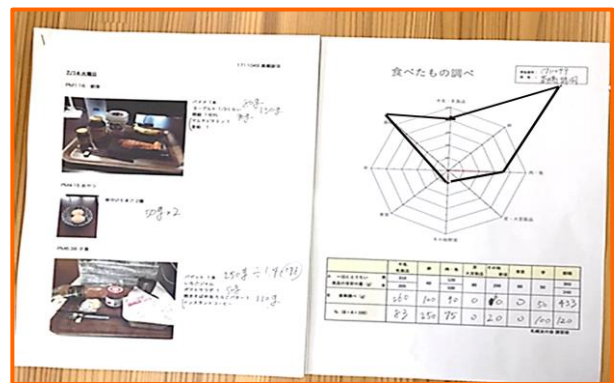
友の会が日頃大切に考えている“食べることの大切さ”を中心にお伝えしました。

・授業の始まりは「朝、何を食べてきた？」と入口で聞き、食べた物にシールを貼ってもらい着席。

・初めに友の会の紹介。続いて「健康に暮らすために」のプロジェクター画面を見てもらいながら、何をどれだけ食べたらいいのか、摂りたい食事摂取基準・目安の量のこと、“一日にとりたい食品の組み合わせ”などを伝え、特に**朝食の大切さ**を話しました。



・朝食調べでは食べていない人もいましたが、一日ではどんな食べ方になっていたかを、**グラフ**にしてみました。



・宿題の“一日の食べたもの調べ”を基に、目安の量がどの位食べられていたか、スタッフの助けを借りながら**グラフ**を作成。

・完成したグラフと食べたものをプロジェクター画面で見合うと、一人暮らしの男子学生は「野菜を食べていない、補充にサプリを飲んでいるがグラフには表れない」「好きな中華料理ばかりになって、もっと色々食べないと」、実家通いの女子学生は「三食きちんと食べて、昼はお弁当だけど青菜や芋は食べてない」「いつも同じ材料で食べがち、いろんな野菜を使いたい」など感想があり、全体に**野菜不足**が気になりました。

《机上講習》

・休憩をはさんで、後半は隣の教室へ移動。
展示の一日の目安の量の食材や簡単に作れる一品料理など見た後に、机上講習しました。
キャベツがあれば、サッと作れる2品の実習をしました。
「キャベツとツナの蒸し煮」 & 「キャベツのキムチバター Pasta」です。



「キャベツのキムチバター Pasta」

婦人之友2019年6月号

＜材料＞2人分

キャベツ 3～4枚 (150g)
パスタ (1.6 mm) 160g
① キムチ (小さく切る) 100g
バター 20g
みりん 小さじ1
醤油 小さじ2



＜作り方＞

- 1.キャベツは、葉は4 cm角に切り、芯は薄切り。
- 2.水1ℓに塩小さじ2 (塩分濃度1%) を沸かし、パスタを茹でる。
- 3.茹で時間の残り2分でキャベツを加え、パスタと茹でる。
- 4.ボウルに①を入れる。
- 5.茹であがったら湯を切り、4に入れて全体を和え、器に盛る。



学生の皆さんは、プロジェクターの画面を真剣に見ながら話を聞いて下さり、お願いしていた“一日の食べたもの調べ”を写真と共に用意して、グラフを作った結果には、色々な感想を持ったようでした。

実習時には興味深そうに展示を見たり、私達も質問に答えながら、和気あいあいとした和やかな中にも良い緊張感の集まりでした。最後は友の会について沢山のことを聞かれ、活動に大いに興味を持っていただき、うれしいひとときを持つことができました。

講習部 (暮らしのステップアップ塾)

札幌市立大学の先生方、学生の皆さん、ありがとうございました