

女性部ニュース

花咲く長寿レシピ講習会に参加して

JA長野八ヶ岳小海支所女性部 営農生活部長 新井 富美江

私たち営農生活部は、今年度8月を除き月1回の活動計画を立てました。

10月の活動は、北牧楽集館調理室にて、長寿の里「佐久」プロジェクト「信州花咲く長寿レシピ」の講習会です。

10月12日、農業新聞や週刊佐久平などで活躍の柳澤和也先生の「健康長寿に向けた身体づくり」と題した講話から始まり、「老化は足から」とイスを使った3つの運動を教えてくださいました。息を止めない、無理をしない、使っている筋肉を意識するなど、先生の話術に引き込まれ、笑いの内に30分が終わってしまいました。

続いて、管理栄養士さんによる実習です。材料の切り方、計測、味がしみ込みやすい工夫、3本指で塩ひとつまみ0.5gを覚えるなどの説明を受け、信州サーモンとブルーイン井他5品を作りました。この井つていったいどんな味だろうと、楽しみでした。他の4品も作り、きれいに盛り付け、楽しみにしていた試食です。管理栄養士さんの「今日の料理は、塩分3gです」という言葉に参加した皆さんは驚いていました。みんなでお手々をポン、「いただきます」。「減塩塩こんぶの味

付けがちようどいい」「すまし汁は味が合わない」など、皆さんの感想を聞きながら、私はご飯を一口。口の中にブルーインの香りと程良い酸味。お酢のツンとした匂いはなく、信州サーモンとの相性もバッチリ。信州サーモンは苦手だと思っていたのは食わず嫌いでした。

反省会では、「塩分と糖分の取り過ぎをどう減らしていくか」という課題に、「汁物は具を多くする」「ダシは塩分の入っていないものを使う」「お味噌は糶の割合が多いものを使う」など、たくさん意見が出ました。

これから農閑期に入ります。今日覚えたことを1日1食1品にでも活かす努力をして、家族の健康を守りたいと思います。

『ながら運動』も頑張らずに1日1〜2回くらい、先生の顔を思い出しながら始めたいと思います。

楽しい一日でした。ありがとうございました。

