

ABCクッキングスタジオ タイアップ 生活クラブ“かくれ栄養失調”ワークショップ事後レポート

2017年10月26日(木)ABCクッキング丸の内グラウンド

- あなたは低栄養状態になってない? 「かくれ栄養失調」対策について解説
- フォトジェニックな“ABCクッキングスタジオ考案レシピ4品”を披露

生活クラブ生協連合会(本社:新宿区新宿)は、2017年10月26日(木)にABCクッキング丸の内グラウンドにて、ABCクッキングスタジオ タイアップ 生活クラブ“かくれ栄養失調”ワークショップを実施いたしました。



首都圏を中心に60名以上の参加があった本ワークショップでは、最近増加傾向にある、3食しっかり食べているのに栄養が足りない“低栄養”の状態に陥る「新型栄養失調」、いわゆる“かくれ栄養失調”対策をテーマに、普段の食事内容チェック・栄養についての正しい知識から、“かくれ栄養失調”に陥らないために必要な栄養素のとり方などを紹介しました。

さらにABCクッキングスタジオの講師より、秋の味覚である旬のきのこをたっぷり使用したフォトジェニックな「ABCクッキングスタジオ考案レシピ」4種のデモレッスン・試食を行いました。

かくれ栄養失調勉強会:ライフステージ別での栄養摂取のポイントなどについて解説

本イベントではまず、生活クラブの管理栄養士が講師となり、生活クラブの50年以上の歴史と現在約37万人もの組合員がいる生活クラブの設立の背景について紹介しました。“美味しく安心して飲める牛乳”を求めたママたちから始まったその出発点と、今も守り続けている「子どもたちがいちばん大切」というコンセプトについて説明しました。



その後、食品添加物についてあらためて知る試みとして、3種類の飲み物を作る実験を行いました。普段気づかないうちに食品添加物を摂っているという事実について言及しながら、ワークショップ形式でテーブル毎に体験を行いました。市販されている飲料の味そっくりに次々と再現されていく飲み物を試飲しながら、「(作る工程を知ると)進んで飲みたいと思えない・・・」と、何気なく手にしている自分たちの身の周りの食品に対する考え方をあらためるような、驚きの声が多く上がりました。

話題はメインテーマである「かくれ栄養失調」へ

「かくれ栄養失調」は、高カロリー低栄養の食事を摂り続けることで起こってしまう、現代病ともいえる「新型栄養失調」のことを指します。本テーマでは、「幼児期」「学童期」「中高生期」「成人期」「高齢期」に別けてライフステージ別の栄養のポイントについて紹介しました。

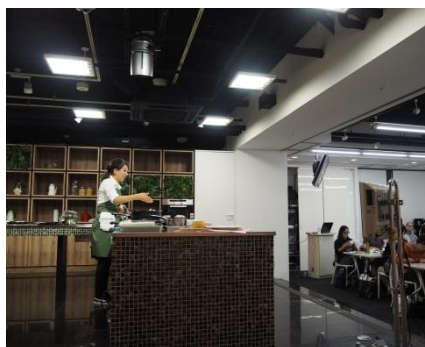
例えば、幼児期には“間食”で牛乳や果物を添えて栄養を上手く補う工夫を取り入れることが大切であり、この味覚が発達する時期に、濃い味に慣れないような食事への気配りなどの心がけについて説明がありました。

様々な食に関わる話のくくりとして、「知識はきちんと、実践はおおらかに」という、仲間とともに健康づくりを楽しむ、生活クラブの理念についても言及しました。

“ABC キッキングスタジオ考案レシピ4品”をデモレッスン

冒頭で今回のレシピで使ったトマトケチャップ、マヨネーズをそのまま試してもらい、素材の良さを実感した後に、生活クラブの食材でつくる「ABC キッキングスタジオ考案レシピ」4品がお披露目されました。

デモレッスンでは ABC キッキングスタジオの講師が食材の特長についての説明とともに調理し、完成した料理が参加者全員に振る舞われました。素材の良さを存分に活かした試食メニューは大好評でした。



“ABC キッキングスタジオ考案レシピ”を以下 HP にてご紹介しております。

くるくる豚肉のホイル包み焼き

<https://koreii.jp/recipes/detail/4306>

みかんのクラフティー

<https://koreii.jp/recipes/detail/4307>

「かくれ栄養失調」ワークショップ概要

■日程：2017年10月26日(木)

■時間：10:30～12:30

■会場：ABC キッキング丸の内グラウンド(千代田区丸の内三丁目1番1号国際ビルディング B2F)

■内容：「かくれ栄養失調勉強会」(生活クラブ 管理栄養士)

デモレッスン披露&試食(ABC キッキングスタジオ講師)

試食メニュー:きのこマヨパスタ、くるくる豚肉のホイル包み焼き、

スープミルクファンティ、みかんのクラフティ

サステイナブルなひと、 生活クラブ

◇生活クラブについて

生活クラブは生協の中のひとつです。今から約50年前、「まとめ買いして安く分け合おう」と、200人あまりのお母さんたちが集まって牛乳の共同購入を始めたことからスタートしました。今日の生活クラブでも、既存の商品を購入するのではなく、自分達の生活に必要な品物を、自分たちが開発過程にかかわりながら生産者とともに、納得いくものをつくるという、徹底したものづくりの姿勢でとりにくんでいます。

毎日の暮らしを私らしく豊かにしたい。そんなあなたを生活クラブはサポートします。生活することは、消費することです。”なにを””どのように”消費するか、という選択は、そのまま、「どんな未来にしたいか」「次の世代へ何を手渡したいか」へとつながっていきます。私たちは、自然と共生し、食べ物(Food)、エネルギー(Energy)、福祉(Care)をできるかぎり自給・循環させる「サステイナブル(持続可能)な生き方」を選びます。いま生きるいのちと次世代のいのちを、おなじように大切に考えて、すべての活動を行って参ります。

U R L: <http://www.seikatsuclub.coop>

