

# みんなで作って一緒に食べる 楽しい食事が健康の秘訣です

1

アスクまぢ塾  
レポート  
トミクル

食品スーパートミクルがアスクの第1回『まぢ塾』として『食材のプロが教える健康料理教室～楽しく作って食べて糖尿病予防』を開催しました。アスク内の特設料理スタジオは、糖尿病予防の料理教室で、おいに賑わいました。



富来に住む人々の毎日のお買い物を支える「トミクル」では、お客様の健康づくりをサポートするために、富来病院の先生に協力していただき、食品スーパーとして健康な食事についてのスタッフ勉強会を実施しました。

スタッフ勉強会の成果をふまえて、今回の『まぢ塾』では、健康福祉センターの栄養士福田さんのご指導で、調理実習を行いました。献立は、牛もも肉を使ったローストビーフ風サラダ、揚げずにチキン南蛮、岩海苔の入った粕汁。定員10名での募集はすぐに満員。多くの方をお断りしてしまいましたが、当日は50名の方々に試食も振る舞われ、糖尿病予防食とは思えない、美味しい食事をいただくことができました。

寺岡理事長のあいさつに続き、藤田店長から、健康な食事のポイントが説明されました。体に悪い食べ物はあるが、体に良い食べ物はないこと。偏りなく、バランスよく食べることの大切さが説明された後、早速、栄養士さんのご指導のもと、楽しい調理タイム。

参加された主婦の方々は、さすがに手際よく調理をすすめて、ご飯が炊きあがる前に、すべての料理が出来上がってしまいました。試食タイムでは、和気あいあいとおしゃべりをしながら交流を深めることができました。実は、健康な食事のためには、この「楽しく食べる」ということも大切なことなのです。

当日は、今回のメニューで使った材料がトミクルの売り場で特売され、レシピも一緒にお持ち帰りいただけるように工夫したことで、まぢ塾に参加できなかった皆さんにも、食事からの健康づくりをお伝えすることができました。これからも、トミクルではお客様に健康な食事に役立つ情報をお届けしていきます。

開催日：平成27年2月13日（金）  
11:00～13:00

会場：アスク特設料理スタジオ  
塾長：藤田政広 氏スーパートミクル 店長  
参加者：10名

## アスク、 健康宣言。

富来のまちが元気であるためには、富来に暮らす皆様が元気なことが一番大切であることと捉え、アスクでは「健康」をテーマに、お店の特長を活かした『まぢ塾』を開講しております。

【アスクまぢ塾に関するお問い合わせ】 増穂浦ショッピングモールアスク TEL:0767-42-2000