

覚で味わう料理などを提供。海藻のザルメ、ツノマタを洋風・中華風の料理に取り入れたメニューもあった。提案されたメニューは今後、階上早生そば

八 戸

寝たきり予防
健康料理学ふ

主婦ら20人

森永乳業の出張料理講習会「M, S Kitchen (エムスキッチン)」がこのほど、八戸市の白山台公民館で開かれた。同市の30〜70代の主婦ら約20人が、カルシウムをおいしくとる調理法や「寝たきり」予防の方法を学んだ。

森永乳業と同市の森

を提供している「わっせ」をはじめ、町内の施設などの商品開発に生かされる。有谷升(みのる)さん(79)は「焼酎はそばの風味がして、おい

しい」、はしかみグリーンツリースム協会長を務める土橋美智子さん(60)は「若い人向けに良いと思う」と話していた。(大沢幸治)

乳製品を使った料理を作る参加者たち



永製品宅配会社、南山 催。この日は料理講習
デイリースービスが共 会のほか、足の骨など

の痛みで寝たきりになる危険性の高い状態「ロコモティブシンドローム」の予防講座も開いた。

料理講習会では、乳製品を使った麺料理とサラダ、デザートの商品に挑戦。参加者同士で分量などを相談しながら和気あいあいと調理した。

また、予防講座では同市の健康運動指導士、関下和彦さんが「ロコモティブシンドローム」予防につながるスクワットや片足上げなど、自宅で気軽にできる運動を指導した。

同市の菊地リツさん(75)は「自分が寝たきりにならないか、とても心配。予防法を楽しく学べました」と笑顔で話した。(東純史)