

報道資料

平成26年5月9日
 健康づくり推進課 健康推進係
 担当：戸毛、森本、小川
 ダイヤルイン 27-8662 内線3145

「めざせ！お料理女子★お料理男子」 ～かんたん調理DVD～を作成しました！

- 若い世代が調理の楽しさを知り、「食」に興味を持ってもらうことを目的にDVDを作成しました。
- 県では、健康的で豊かな食生活をめざし、年代や性別に関わらず、取り組みの意義や必要性を共感し、実践する「調理力を高める食育」を推進しています。
 自分で調理ができることは、食についての自己管理能力を高め、食材や旬、食文化等様々な知識の習得につながります。また、「食べる」ことへの感謝の気持ちも育まれます。
- 作成にあたっては、若い世代に興味をもってもらうため、同世代の大学生（※ヘルスチーム菜良）が講師役となって登場しています。

<対象> 高校生

<内容>

- お料理の基本を思いだそう！
- おいしいごはんを炊いてみよう！
- おみそ汁って意外にかんたん！
- 青菜のおひたしで栄養もばっちり！
- お魚料理にもチャレンジ！
- ハンバーグだって作れちゃう！

<特徴>

「料理なんてやったことない」、「料理って難しそう」、そんな皆さんに「やってみようかな?」、「意外と簡単!」と関心を持っていただく内容です。ヘルスチーム菜良がレシピの見方、材料のはかり方から具体的な作り方までわかりやすく丁寧に解説しています。

<活用方法>

- ①奈良県内の公立・国立・私立高等学校等に配布し、授業等で活用いただく。
- ②「すこやかネットなら」で動画配信。
 (URL:www.sukoyakanet.pref.nara.jp/oyakudachi/shokuiku/documents/kantantyouridvd.html)

※「ヘルスチーム菜良」とは

奈良県と4つの管理栄養士養成施設（畿央大学・近畿大学・帝塚山大学・奈良女子大学）が連携したボランティアサークルです。同世代や地域住民の食生活・健康づくりを応援することを目的に平成21年10月に結成しました。高校生向けの食育冊子や大学生向けのレシピの作成、大学祭での食育ブースの出店、コンビニと連携した商品開発など、産官学連携による食育活動などに取り組んでいます。



食育は県民の一人ひとりが必要な知識や方法を習得し、具体的な行動として実践していくことが求められます。

健康的で豊かな食生活をめざし、年代や性別に関わらず、取り組みの意義や必要性を共感し、実践する「調理力を高める食育」を推進しています。

自分で調理できることは食についての自己管理能力を高め、食材や旬、食文化等様々な知識の習得につながります。また、「食べる」ことへの感謝の気持ちも育まれます。

中高生の若い世代に調理の楽しさを知り、「食」に興味を持ってもらうため、基本的な料理を同世代の大学生(ヘルスチーム菜良)が講師となりDVDを作成しました。

「お料理なんてやったことない」あなた、「お料理って難しそう」と思っているあなた、そんな皆さんに「やってみようかな?」、「意外と簡単!」と関心を持っていただくことを目的に作成しました。

コツさえ覚えてしまえば皆さんもおいしいお料理を作ることができるようになります!まずは、できそうなことからチャレンジしてみませんか?

※このDVDは平成25年度に作成し、奈良県内の公立・国立・私立高等学校等に配布しています。

DVD動画はこのホームページからもダウンロードできます。(下記のメニュー項目からご覧下さい)

- おさらい お料理の基本を思いだそう!
- Chapter1 おいしいごはんを炊いてみよう!
- Chapter2 おみそ汁って意外にかんたん!
- Chapter3 青菜のおひたしで栄養もばっちり!
- Chapter4 お魚料理にもチャレンジ!
- Chapter5 ハンバーグだって作れちゃう!



ヘルスチーム菜良キャプクター ミーゴちゃん

県では、安心して健やかに暮らせる健康長寿県を目指し、ライフステージごとに健康的な生活習慣が身につく取り組みを展開中です。

- 生活習慣病は大人だけの問題ではなく、健康を維持するための生活習慣を子どもの頃から身につけておくことが大切です。
そこで、子どもの頃からの正しい知識の習得を目的としたDVD教材を制作しました。
食育は県民の一人ひとりが必要な知識や方法を習得し、具体的な行動として実践していくことが求められます。