

かたかご会料理教室 2012/6

2012/6/10 (日)

ふれあい福祉センターにて

厚生連高岡病院糖尿病患者会（かたかご会）と合同の料理教室が本年2月に続いて6月にも行われました。当院からは患者さん8名、スタッフは院長と中山主任看護師の2名が参加しました。毎回、厚生連の林栄養士が趣向を凝らし、色んなアイデアで楽しい料理教室になっています。参加された方も満足の様子でした。恒例の感想記



毎回、栄養士さんの話術と手際の良さには感心させられます。今回はキューピー具のソースと梅酒を使った料理を教してもらいました。最近、市販の具のソースやドレッシングなど種類も多く出回っていますが、カロリーが高く使えないものと思っていましたが、使えるものもあるということを知りました。次回はどんなお料理の作り方を教えていただけるのか、とても楽しみです（中村久枝）

ヘルシーでありながらとてもボリュームがあり、材料や手順もわかりやすく、十分満足できるもので参加できて本当によかったです。又、野菜が中心だとここまで満足感があっても大丈夫なのだとも再確認しました。ありがとうございました。（Y.H. 女性）

本日は楽しく学ぶ事ができありがとうございました。きょうの我が家の夕食は、さっそく習った献立をアレンジして野菜を取り入れた食事を作ってみました。家族の評価も上々で今後の健康な食事作りのきっかけを作っていたと思います。栄養士の林先生やスタッフの方々などの協力によって成り立っていることがわかりました。色々と、料理教室を開くのも大変だなと思いました。（M. S. 女性）

初めて参加してみて協力して作る楽しさがあったので良かったです。普段レシピを見て料理をする機会がなかったので非常に参考になりました。自分なりのアレンジを入れて今後役に立てたいと思います。（R. F. 男性）



