

食材の摂取量を考え

砺波の
瀬尾学園
メタボ対策料理教室



食材摂取点数を考えながら調理を行う参加者
—砺波市春日町の総合カレッジ S E O

瀬尾学園・総合カレッジ S E O の「メタボ対策料理講習」の第一回教室は二十五日、砺波市春日町の同カレッジで開かれ、三食での食材摂取量の目安を考えながら、見て、食べて満足する夕食の料理を作った。

メタボリック症候群対応料理では、乳製品や卵などの第一群、魚、肉、豆の第二群、野菜と果物芋の第三群、炭水化物と油、砂糖の第四群に分け

られ、それぞれ量を決めて点数化されている。男女年代別に一日の摂取点数が決まっており、この日は二十代女性（一日二十点）の夕食づくりに取り組んだ。

献立はサケの香味焼き、ワカメとキュウリの三杯酢、けんちん汁、ご飯で、参加者は点数の上がる砂糖や油を抑え、逆に点数の低い野菜を効果的に使う大切さを学んだ。