

M's Kitchen

森永乳業は出張スタイルの料理教室 M's Kitchen (エムスキッチン)を開催し、皆様の健やかで楽しい食生活にお役立ていただけるような活動をめざしております。

M's Kitchen



「エムスキッチン」開催報告

開催日時：平成 26 年 12 月 10 日（水）9 時半～13 時

開催場所：十和田市東公民館

参加数：お客様、スタッフ他総勢 22 名

当日のスケジュールは～

★第一部「ロコモに負けないぞ講座」

マンタ健康クラブ代表・健康運動指導士 関下 和彦先生

- ・ロコモについて日本整形外科学会発行の「ロコモティブシンドローム」沿って解説。
- ・ロコモ予防運動を和やかに 1 時間実践。
～関下先生の楽しいトークと運動で笑いが絶えない雰囲気～
「運動後 30 分以内の牛乳を飲むと、吸収が良くオススメです！」



★第 2 部「エムスキッチン」（森永の乳製品を使った料理教室）

今回のメニューは「サバとクリームソースのショートパスタ」

「ビーンズのハーフヨーグルトジュレ」

「リンゴのソテー ショコラ練乳ソース」の 3 品

4 人 1 組でグループに分かれ、賑やかにお料理タイム。

その後みんなで試食！おしく出来上がりました。



★空き時間には「骨ミカ測定（骨強度を測ります）」を希望者のみ実施。
普段の食生活等へのアドバイスさせていただきました。

ロコモとは…

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった『運動器』の障害のために、歩行や日常生活に支障をきたしている状態。そのため要介護になっていたり、その危険性が高いことを「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」といいます。



十和田東公民館 案内図

