

2024
年度

なないろ通信 No.5

岐阜医療科学大学可児キャンパス 8月17日(土) 10:00~12:00

第5回公開講座を開催しました!

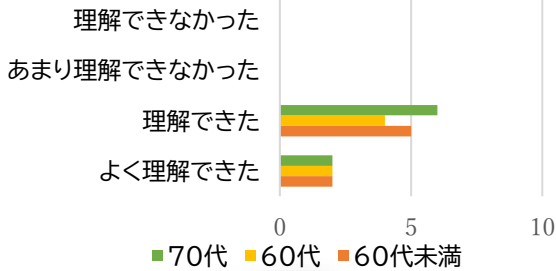
テーマ:「食と健康教室~スパイスカレーを作ろう!」

講師: 伊藤 哲朗先生 薬学科 教授 和田 素子 看護学科 講師



アンケート結果より

スパイスのお話について



まずは、「ハーブ・スパイス・薬用植物」について伊藤先生から、お話をお聞きました。

普段お料理にも使うハーブについてや、医薬品にも使われる生薬について。またスパイスには、独特の香気・甘味・辛味・苦味をもつことなどを学んだ後に、早速スパイスカレーのカレー粉を作りました!

スパイスは健康増進の役に立ちますよ!
でも、使い過ぎには注意しましょうね!



参加者のご感想(抜粋)

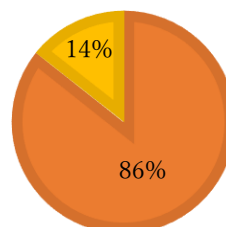
- ハーブの料理やスパイスから作るカレーに興味があったので、とても勉強になりました。
- 普段、お料理に使っているヨモギやシソなどの薬効や食が、いかに大切かを知ることができてとても良かったです。
- スパイスカレーを食べたのは人生で初めてでした。とてもおいしくてびっくりしました。
- 油もほとんど使わず、カロリーも抑えられていて健康に良いと思いました。
- 家で作るカレーとは全く違い、とてもおいしかったです。
- 今度は、漢方薬や薬膳料理について詳しく聞きたくなりました!

20種類のスパイスを混ぜて、カレー粉を作りお持ち帰りしました。それぞれのご家庭でおいしいスパイスカレーができたかな?

少しずつ出来上がったカレーを味見しました。みなさん声をそろえて「おいしい~!!」

普段お料理しますか?

- ほぼ毎日している
- 時々している
- あまりしない



ほぼ毎日される方が多いですね!
生活習慣病など、栄養と病気にも深い関わりがありますので、健康維持のためにハーブやスパイスを上手に取り入れてみるのも良いですね!

参加者のみなさんが楽しく学び、笑顔でカレー粉作りをされていたのが印象的でした!「食と健康シリーズ」では、1月に“お味噌づくり”がありますので、そちらも楽しみにしててくださいね!!

地域住民の参加者21名

大学スタッフ: 上平、岩田、立木
サポート学生: 4名