

「ヘルシーバランス・ワンプレート」なお好み焼で健康を考える

 2018年は
手軽な健考から！

東京・大阪・愛知・広島・香川で 「健考お好み焼教室」開催

<参加者募集>

オタフクソース株式会社（代表取締役社長 佐々木直義）は、食事での「健康を考える」きっかけづくりと、健康的な食生活のヒントとなる場を目指し、食生活を応援する手軽なメニューとして、取り入れやすいお好み焼を提案する「健考お好み焼教室」を、2018年1月～2月に東京・大阪・愛知・広島・香川で開催します。

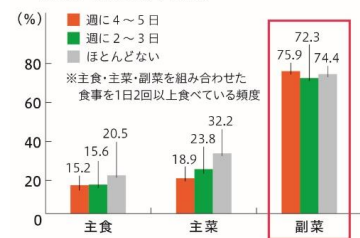
■開催の目的

健康意識が高まる一方で、厚生労働省の調査では（※右図）、主食〈ごはん、パン、麺類などの料理〉、主菜〈魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理〉、副菜〈野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理〉のうち、組み合わせられていないものは、「副菜」が最も多い状況です。男女ともに同様の傾向にあり、野菜不足や栄養の偏りが伺えます。

そこで「ヘルシー」をテーマに様々な取り組みを進める当社では、栄養などの情報に触れるなど、自身の食生活を振り返ったりするような、それぞれの“健康的な食事”を考える場を設け、また調理での工夫も体験することで、生活での実践に繋がることを願い、“健考”をテーマとした料理教室を開催します。

●副菜（野菜）を組み合わせしていない女性が7割
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、主食・主菜・副菜のうち組み合わせず食べられないもの（20歳以上、女性）

○主食・主菜・副菜のうち組み合わせず食べられないのはどれですか。



〔平成27年 国民健康・栄養調査結果の概要〕（厚生労働省）を元に作成

■なぜお好み焼？ ～手軽なヘルシーバランス・ワンプレートで、食生活を応援～

お好み焼は、身近で手頃なメニューであり、キャベツなどの野菜をはじめ、肉、卵、小麦粉などさまざまな栄養素を含む食材を使うので、1枚に「主食・主菜・副菜」を集約したようなワンプレートと言えます。いろいろな食材のアレンジもしやすいので、摂りたい食材を一品ずつ用意する手間なく、具材として取り入れやすい手軽さも特徴。洗い物も少なく、食べすぎ防止など、「ワンプレート」としての特徴も兼ね備えた「ヘルシーバランス・ワンプレート」お好み焼を、健康が気になりながら、忙しくて手間や調理法に悩む方にもおすすめの、食生活を応援するお手軽メニューとして提案します。



オタフク推奨はお好み焼1枚にキャベツ150g

■開催概要

対象 18歳以上の方 **参加費** 1人700円

応募方法 オタフクソースホームページの応募フォームより
<http://www.otafuku.co.jp/event/index.html>

●会場・日時・募集組数●

【東京会場】1月24日（水）19時～20時30分（募集24名）

オタフク東京本部ビル WoodPlace
東京都江東区木場5丁目6-11

【広島会場】1月27日（土）11時30分～13時（募集20名）

WoodEgg お好み焼館
広島市西区商工センター7丁目4-5

【大阪会場】1月31日（水）19時～20時30分（募集14名）

オタフクソース（株）大阪お好み焼研修センター
大阪市西区江戸堀1丁目26-20 江戸堀グロウスビル1F

【愛知会場】2月1日（木）19時～20時30分（募集16名）

オタフクソース（株）名古屋お好み焼研修センター
名古屋市中区錦1丁目17-26 ラウンドテラス伏見1F

【香川会場】2月17日（土）11時30分～13時（募集10名）

オタフクソース（株）高松お好み焼研修センター
高松市東八幡町17-22

応募締切
1月9日

健考お好み焼教室 主な内容

- 管理栄養士や食生活アドバイザーの資格をもつオタフクソースの社員が、健康的な食にまつわる情報を紹介。
- 紹介した食材の栄養などから、気になる具材を選んでオリジナルのお好み焼づくりを体験。おいしく焼くコツも「お好み焼士」資格をもつ社員が伝授。オコ・アートも楽しみながら、ご試食。家でも作れるお土産付き。
- お手軽野菜メニューとしておすすめのピクルス漬けも体験。



写真映えも間違いなし?! お好み焼をデコレーションするオコ・アートで食べる楽しさも♪