

さがけ！男の料理塾同窓会「さがけ会！」を開催

市では、低栄養のリスクの高い高齢男性を対象とし、手軽に作れる料理や、食についての知識を実習や講義を通して学ぶことで、調理のみならず、献立作成、栄養バランス、材料購入、調理手順等のポイントを習得すること等を目的として、平成29年度より「さがけ！男の料理塾」を開催しています。

このたび、「さがけ！男の料理塾」の卒業生が、卒業後も調理を継続できているか、また、健康や栄養に配慮した食生活を送れているか等の状況確認と、更なる動機づけを図ることを目的として、次のとおり令和8年度「さがけ会！」を開催しますので、お知らせします。

【日 時】 令和8年8月6日(木)、8月7日(金) 午前10時～午後1時30分

※調理開始11時15分～、会食開始12時30分～（予定）

【場 所】 総合保健福祉センター 3階 栄養指導室

【内 容】 歯科衛生士によるオーラルフレイル予防に関するミニ講話、調理実習、
会食・参加者同士の交流

【出席者】 平成29年度～令和7度「さがけ！男の料理塾」卒業生

・8月6日(木) 14名(予定)

・8月7日(金) 15名(予定)

【講 師】伊藤 晶子

(講師プロフィール)

料理教室FRASCO 主宰 料理研究家・管理栄養士

東京で料理雑誌へのレシピ提案や、料理教室講師、イベント運営、企業のレシピ開発などの活躍を経て、2020年末に地元福島県いわき市にUターン。料理教室運営を軸に、食を中心とした地元企業との繋がりも広がり、多岐に渡った活動を行っている。

また、FMいわき毎週火曜16:28～のコーナーも担当している。