

福岡限定
参加者募集!

「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

「健考お好み焼教室」開催

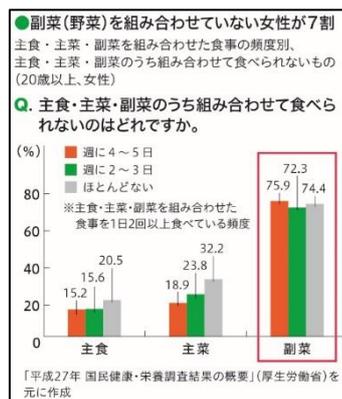


弊社では、食事での「健康を考える」きっかけづくりと、健康的な食生活のヒントとなる場を目指し、食生活を応援する手軽なメニューとして取り入れやすいお好み焼を提案する「健考お好み焼教室」を、2018年1月～2月に東京・大阪・愛知・広島・香川で開催しました。この度は、九州支店移転後初の教室として、「健考お好み焼教室」を九州支店お好み焼研修センター(福岡市博多区)で開催いたします。

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、最も組み合わせられていないのは**副菜**であることが分かっています。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」をテーマに様々に取り組みを進める当社では、栄養についての情報に触れ、普段の食生活を振り返りながら実際に工夫した調理を行うことで「**健康的な食事の実践**」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。



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～

身近なメニューであるお好み焼は、キャベツなどの野菜をはじめ、肉、卵、小麦粉など様々な栄養素を含む食材を使うため、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。また、**アレンジしやすく手軽に作れる**という特徴があるため、摂りたい食材を具材として取り入れることで、調理の手間も省けます。

洗い物の削減、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、健康が気になりつつも、忙しくて手間や調理法に悩む方におすすめの、**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

●「健考お好み焼教室」福岡会場 開催概要●

- 日時** 6月2日(土) 11時30分～13時15分
- 場所** オタフクソース(株) 九州支店お好み焼研修センター
福岡市博多区諸岡3丁目23-38
- 募集人数** 20名 **対象者** 18歳以上の方
- 参加費** 1人700円 **応募締切** 5月7日(月)
- 応募方法** オタフクソースのホームページ応募フォームより
<https://www.otafuku.co.jp/event>



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。



写真映え間違いなし?!
お好み焼をデコレーションする「オコ・アート」も楽しめちゃう!

取材にお越しいただける場合は、下記担当者までご一報ください。