

# 男性のための料理教室



はじめに、血圧測定を参加者全員行いました



血圧正常  
ですよ～

## ～高血圧予防、減塩を学ぶ～

外江地区食生活改善推進員さん  
外江地区健康づくり地区推進員さん  
境港市健康づくり推進課 村上さん



### メニュー

手打ちアカモクうどん  
納豆サラダ、てんぷら

料理を作る前に  
外江地区健康づくり推進員さんから  
血圧の正しい測定の仕方を学びました  
心臓の高さに近いところで測定しますなど…



アカモクうどん  
とてもおいしかったです



「アカモク」を使った手作いうどんに挑戦。  
アカモクは食物繊維やカルシウムなど栄養価が非常に高く  
体に大変良い食材  
外江は昔から高血圧の方が多いため、皆さまが健康で過  
ごされるために体に良いものをとりましょう…



高血圧予防のためには、  
うどんのスープは飲まない方がよいです  
が…の言葉に  
思わず「えっ！」



しっかり粉を  
まぜて  
最後は  
足でふみふみ



皆さんとてもお上手です



もみつけがきれいにできました



あらいものもばっちりです