

講座名：令和5年度 第3回 はつらつ世代講座

実施日：9月7日(木) 10時00分～12時00分 参加者23名

テーマ：料理教室 ～減塩料理に挑戦しよう！～

講師：熊取町食生活改善推進協議会の皆さん

場所：熊取ふれあいセンター2F クッキングルーム

- 実施項目
- ・開講挨拶
 - ・講師の紹介
 - ・減塩について
 - ・調理実習
 - ・実食
 - ・閉講挨拶

本日のメニュー

- 主食：豆腐の炊込みご飯
- 主菜：鶏肉のヨーグルトみそ焼き
- 副菜：なすのレンジ蒸し
- デザート：梅ゼリー

内容：第3回はつらつ世代講座は、減塩について熊取町食生活改善推進協議会の皆さんから教わりました。

塩分の取り過ぎは高血圧の原因の一つになり、毎日少しずつ薄味に慣れることで、循環血液量が抑えられて、血圧の上昇を防ぐことができます。1日に摂る塩分量の目安は、男性7.5g・女性6.5g未満（1回の食事での塩分量は、2.0～2.5g）が目標です。普通に摂っている食事内容を少し変えるだけで摂取料が減ることを知り、実習に入りました。

できあがった料理は、減塩を感じさせず、とても美味しく頂くことができました。『減塩意識ができました。』『今日の学びを食事に取り入れたい。』等の声をいただきました。

