

減塩推進スキルアップ講座を行いました

2月21日 東小田コミュニティセンターで65～80歳代の人を対象とした、筑前町食改善マイスターによる減塩推進スキルアップ講座を行いました。



東小田上区のいきいきサロン参加者15名のみなさんに生活習慣病予防のためのお話と、牛乳を使ってカルシウムも摂れる昼食をマイスターが作り、食べて頂きました。



メニューは、筑前町にある永利牧場の調理師の人から指導して頂いた「牛乳を使って減塩できる家庭料理」のレシピをもとに、マイスターのこれまでの経験を取り入れた「減塩健康料理」を作りました。

皆さんと楽しく食事をしながら、貴重なご意見や感想を聞くことができました。

<料理メニュー>

- ・鯖のミルクみそ煮
- ・鮭の塩麹焼き（鯖が食べれない人用）
- ・ほうれん草のお浸し
- ・かぼちゃのミルクそぼろ煮
- ・ミルクきんぴらごぼう
- ・ミルク入りみそ汁
- ・クロダマルご飯
- ・ミルク餅



☆～皆さんからの声(アンケートのまとめ)～☆

ご意見・感想

- 1年に一度くらい時々お願いしたい。味を経験したい。
- みそ汁が甘かった。という事は、我が家のみそ汁は少し塩分が多いのではないかと少し塩分を減らさねばと思います。その事がわかったので役に立った。
- 毎日の食事が、少々塩分が多いことを認識した。
- いろいろな話を聞くが、いつも数値だけではピンとこない。実際に食することで家の食事と比べることができ、生かせる。
- 家庭から1品を持参し、塩分量の測定と料理方法も指導して欲しい。
- 塩分が少なく、血圧の高い人、高齢者には最高の食事です。
- 塩分測定器を購入したい。
- 果物の栄養を知りたい。

塩分を摂りすぎると...



体内を循環する血液量を増やすことになり血管の壁や心臓に負担をかけ血圧が上がります。