

3月1日の学習会の様子です。

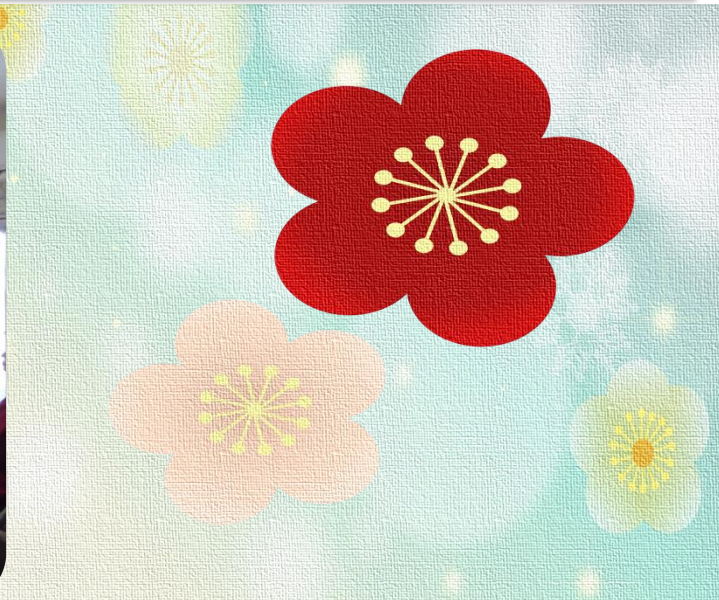
テーマは「減塩について」でした。

一日の食塩摂取量の目安が8gに対し、青森県の7割の方が10.5g摂取しています。

だしにはうまみがある為、味がしっかりしておいしくなり、減塩に繋がります。

また、だしには塩分を排出するカリウムなども含まれています。

塩分を排出するのは、野菜、芋、果物、海草等に含まれるカリウム、緑の濃い野菜、豆、海草、ナッツ等に含まれるカルシウム、豆、ナッツ、海草、玄米等に含まれるマグネシウムです。塩分を摂りすぎたなら、塩分を排出する食品を摂るようにしましょう。



今月も沢山の人が学習会に参加してくださいました。
また来月もお会いしましょう！