

8月1日の学習会の様子です。

テーマは「だし活をしよう」でした。だし活とはだしのうま味を活用しておいしく減塩を推進する青森県の活動です。全国の一日の食塩摂取量の目安が成人男性8g、女性7g、血圧高めの方は6g未満に対し、青森県の7割の方が10.5g摂取しています。禁煙、過度の飲酒を控えるようにしましょう。適度な運動、バランスの良い食事を心がけましょう。お酒のつまみは塩分が多い為控えめにする、栄養成分表示で食塩量をチェック、カリウム摂取のため、野菜、果物を食べるようにしましょう。外食では醤油、ソース等の調味料をかける前にまず味見をする、汁物を飲みきらないようにしましょう。だしはうまみがある為、味がしっかりしておいしくなり、減塩に繋がります。1.5ℓの水に昆布15gと煮干しを45g入れて冷蔵庫に一晚入れておくだけで、簡単に水だしを作る事ができます。



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！