

# 紫福塾だより (令和2年度 NO.6)

## 第6回講座いきいき食生活講座

### 「今日からできる！お塩マイナス1g」

令和2年12月23日(水)開催



今回は、山口県北浦栄養士会北浦地域事業推進委員会の溝部栄養士と池田栄養士をお迎えし、「今日からできる！お塩マイナス1g」と題して減塩について学びました。

減塩のポイントについて説明いただいた後、自分の塩分の取り方について「塩分チェックシート」でチェックを行い、生活習慣の見直しを行いました。

身についた生活習慣の改善は一度には難しいですが、出来ることから取り組み、健康な体づくりに役立てましょう。



塩分チェックシートで、自分の塩分の取り方をチェックして、点数で判定しました。



#### 減塩のポイント

##### ★調味料を減らそう！

- ①旨味、酸味、香り、辛味を活かす
- ②炒め物は水分を飛ばして、最後に味付け
- ③小麦粉や片栗粉を活用
- ④むやみに塩茹でをしない
- ⑤食卓に調味料を置かない、足さない

##### ★野菜を食べよう！

