



11/11『塩分のハナシ』 我が家の汁ものの塩分量を知らろ〜を 開催しました！



東海エフ事業連合商品検査センターの方を講師として学習を進めました。



豚汁
おいしかった！
日本人は塩の
摂取量が多い
んですね

うま味 苦味 塩味
甘味 酸味の
識別テストが
1問しか正解できなくて
ショックでした。

血圧が気になる年々
になりました。うす味にするよう
気をつけています。
できるだけ加工品を摂らな
いよう気をつけたいです。



食生活の改善の効果は
一朝一夕に現れるものではなく
日七夜の積み重ねだと教えて
頂きました。続けるためには
小さな努力が必要ですね。

煮干しなど工夫次第で
おみそ汁の塩分を
減らせることが
わかりました！

この機会に
普段の塩分を
もっと意識しよう！



1/5(金)~6(土) 10:00~15:00
カレンダー募金 コープぎふ長良店にて
ご協力をお願いいたします！

