

# おいしく食べる野菜たっぷり うす味教室

八幡東区役所保健福祉課

1. 実施期間: ①令和6年9月4日(水)  
②令和6年9月11日(水)  
③令和6年9月13日(金)
2. 実施場所: ①前田市民センター  
②枝光南市民センター  
③槻田市民センター
3. 対象者: 区民
4. 実施内容:
  - ・家庭のみそ汁塩分濃度測定
  - ・ベジチェック(推定野菜摂取量測定)、塩分チェックで自身の食事チェック
  - ・講話「高血圧はなぜいけない、今から始める適塩生活」
  - ・体験「減塩食品食べ比べ(醤油、魚肉ソーセージ)」
  - ・調理実習(野菜たっぷりうす味料理)・試食
5. 本取組の効果: 参加者: 58人  
区内12市民センターで年3会場、4年間で全会場で実施  
講義に加え、各種測定や体験、家庭の汁物塩分濃度測定、  
家庭と調理実習の食事を比較、うす味を体感。
6. 本取組に対するお問い合わせ先:  
八幡東区役所保健福祉課 (093)671-6881

