

法人栄養士部会、食事相談会開催!!

「食について考える ～いい塩梅で いきいき長生き～」

平成 28 年 11 月 20 日（日）、青戸もも保育園主催「ももっこバザール」（於：青戸平和公園）にて、法人栄養士部会で、塩分の少ない「いい塩梅」でもおいしい料理ができる！をテーマに、インスタント味噌汁と保育園仕様の味噌汁の飲み比べをしたり、カップ麺等の塩分含有量を実際に塩を用いて展示し、バザールに足を運んでくださった多くの地域の方々に、食事相談会を実施しました。

また、塩分の摂りすぎは高血圧につながりやすいことから、看護師による血圧測定も行いました。

これが塩



カップ麺やお茶漬けのもとなどの塩分量を、本物の塩を使って展示しています。



出汁をきちんととって作った保育園の味噌汁は、塩分は少ないけどおいしいね！



血圧は高くないかな？



食事の心配事、何でも聞いて下さい！