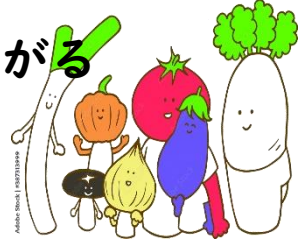


# 保健委員だより

“うま味成分”を活用した「減塩」につながる調理方法を学びました!



出汁や野菜のうま味を活用することで、調味料の塩分を抑えながら美味しい料理を作ることができます。出汁をとり、野菜のうま味を活用した「けんちん汁」と素材の味を活かした「里芋の蒸し煮」を作りました。また、会長から食品ロスを減らすため、出汁をとった後の削り節を活用した「錦松梅」の作り方を教わりました。

講師:創誠調理師会

会長 荒川康博先生 副会長:高橋裕一先生

幹事長 村山宇司先生 佐々木茂樹先生



とても美味しく  
できました!



## 研修を受けてみて



今回作った料理の作り方は、市ホームページに掲載されています。出汁や野菜のうま味を活用した料理をぜひ作ってみてください!



市 HP の QR コード

- ・薄味にして、食材本来のうま味を出すように心がけたい。
- ・ひと手間を惜しまず手順通りに作ったり、出汁がらが無駄にせず美味しく活用したりする方法が参考になった。
- ・醤油は少量だったのに、味はとても濃かった。
- ・減塩には出汁をとることが必要。





# 市民ふれあい広場

10/19(土)に第20回市民ふれあい広場で活動してきました！市民ふれあい広場は、年1回、10月の土曜日に葦山福祉・保健センターで開催されており、保健や福祉について体験しながら楽しく学べるイベントです。

多くの市民に日頃の健康について考えたり、体験してもらったりすることができました！

## 体験コーナー

☆歯と口腔の健康づくりコーナー：歯周病検診、歯と口腔に関するクイズやスタンプラリー、紙芝居等を実施しました！



☆食育ブース：野菜に関するぬりえや野菜摂取アンケートに答えていただきました！



☆健康マイレージ啓発ブース：ベジチェック（野菜の摂取量測定）の実施、健康マイレージ・いずのくに歩こうマップを配布しました！



保健委員活動についての問い合わせ  
市役所健康づくり課

☎055-949-6820

