

発行日 2022.6.13

# 第479号 愛宕地区社協画像NEWS 発行元 広報部

## 件名 社協料理教室開催

令和4年6月10日(金)  
主管：健康増進部

**コロナ禍、3年ぶりの開催!** 男女料理教室が食推さん(食生活改善推進協議会)のご協力を頂き、愛宕供用会館で開かれました。本教室は牛野谷、門前、尾津の3地区で開かれ今回は門前地区の様です。

はじめに岩国市保健センターの川元保健師さんから、「**やまくち減塩ライフ**」についてお話しいただきました。

山口県民は塩を摂りすぎている!? とのデータがあります。

食塩は体にとって大切なものですが、摂りすぎると問題! 高血圧を引き起こし、心臓への負担増や腎臓の働きの低下など**生活習慣病の要因**となります。減塩のポイントには色々あるようですが、例えばソースなど「かけて食べる」を止めて「つけて食べる」ことにしていきたいと思います。

<今日の献立>

主菜：チャプチェ(韓国料理)

副菜：切干大根と桜えびのカレー炒め おやつ：スイートパンプキン(かぼちゃ)

