



おいしく食べる！！ 減塩教室

昨年の村の健康診断の結果、9割以上の方が塩分の取り過ぎという結果でした。そこで皆様に1人でも多く減塩に取り組んでいただきたいと私たちは真剣に考えました。

昨年度も実施し、「わかりやすい、おいしい！こんなところから直せばいいんだね。」と大好評をいただいた教室を今年度も開催します。ぜひ、ご参加ください。

- テーマ 「うす味ってどのくらいの濃さなの？
おいしく食べる減塩を体験してみよう！」
- 内容 ・減塩のコツの体験(しょうゆ・ソースの使い方など)
・調理実習
〔ごはん、あじの塩焼き、小松菜としめじのポン酢和え〕
〔野菜たっぷりみそ汁、季節の果物のヨーグルトかけ〕
- 日時 第1回：令和5年6月19日(月)
第2回：令和5年6月20日(火)
午前10時から午後1時まで(受付9時45分から)
※どちらも同じ内容です。希望される日に申込みください。
- 場所 交流センターふれ愛館 キッチンスタジオ
- 持ち物 エプロン、三角巾、(貸出可)、マスク
- 申込み 令和5年6月12日(月)まで健康福祉課に申込みください。
- 定員 各回10名(先着順) 参加費無料

男性参加・1人参加・夫婦参加・友達と参加大歓迎！！

申込み・問い合わせ 飯舘村 健康福祉課 ☎0244-42-1637