

あかるいまち21

No.903号 2016年4月6日 組織部 TEL082-532-1264

	4月累計	2015年度累計
組合員ふやし	11人	1,376人
出資金ふやし	51万円	1億5,394万円
純増	▲61万円	4,684万円

あなたも一緒に「すこしお生活」始めませんか！？



【日下美穂先生】

第21回健康づくり学会を生協けんこうプラザで開催し120人が参加。午前中は、健康づくり活動報告や次年度方針の提案、支部・職場より8本の実践報告がありました。昼休憩には減塩弁当を味わい、日下先生ご紹介の県内企業6社より減塩商品紹介コーナーを設けるなど楽しい時間を過ごしました。午後は日下先生の記念講



【演題発表をする遠藤支部長】

演会で、日本で一番多い病気が高血圧で、一番の原因は食塩過剰。食塩は塩だけでなく様々な食品に含まれていることや、減塩の工夫について7つのポイントで紹介されました。その一つは乳和食です。乳和食は和食のデメリットである塩分過剰を抑え、不足がちなカルシウムやコクと旨味もアップ。レシピは味噌汁の味噌の量を半分にし、半分はヨーグルトを加える手軽に実践できる内容です。すこしお生活を行うためには、まず美味しい減塩商品を自分の舌で味わい、次に家庭で近い味になるよう実践していく方法を教わりました。

医療福祉生協でも、1日塩分6g未滿をめざし、「すこしお生活」を提起しています。すこしお生活で病気の予防と健康寿命の延伸を目指し、参加した私達からすこしお生活がもっと広島県中に広がるよう社会に働きかけていける医療生協をめざしていきたいです。

【健康づくり委員会】



【笑いケア体操で大盛り上がり】



【減塩商品のコーナーも大人気】

協同組合がよりよい社会を築きます



広島中央保健生活協同組合

