

けんこうチャレンジあと195人!

あかるいまち21

No.945号 2016年10月31日 組織部 TEL082-532-1264

	10月累計	4月～10月
組合員ふやし	149人	758人
出資金ふやし	1,797万円	8,085万円
純増	629万円	1,331万円

生協強化月間ひろば ※取り組み情報求む!

★強化月間折り返しで～す★

一日の加入が2桁に届く日が徐々に出てきました。11月、気合い入れていきましょう!

減塩だけど、こんなに美味しいなんて!



【献立を見ながら試食】

10月21日と26日、福島生協病院2階「虹の部屋」で、けんこうチャレンジ企画すこしお生活教室第2弾「けんこう試食会」が行われました。21日は13人、26日は10人の参加があり、遠方の方は湯来町からご参加いただきました。塩分が2グラム以内の食事を食べながら、だしを取るコツや料理全体の栄養バランスについて、栄養科の玉國科長・明神管理栄養士から説明を聞きました。

塩を振る量を変える以外にも減塩の方法はあるという話を聞くと、皆さん驚かされていました。薄味を日頃から心がけている方が多く、調味料を減らすことを意識しているため、目から鱗の話だったようです。油揚げを使って素材のうまみを活かしたり、トマトを焼いて甘みを出したりと、塩分を減らす方法は様々だそうです。また、講師の皆さんは、「すこしおをすると疲れるとか、手間がかかると思われている方もいらっしゃいますが、楽しくおいしく減塩することもできますよ」とも言っていました。「家族みんなが元気ですごせるように、自分が普段からできるすこしおをしようね」と、皆さん笑顔で会を締めくくりました。



《感想文より》

塩分控えめとは思えないくらい美味しくいただきました。お腹いっぱいです。気を付けて薄味にしていましたが、今後は量も気にかけます。家族のためにもがんばろうと思います。良いきっかけになりました。病室を回って患者さんに説明したいくらい良かったです。家で実践したいと思います!

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

