

こんな活動しています

## \*\*\*\*\* 仙台健康支援室です \*\*\*\*\*

宮城県では男性の塩分摂取量が全国1位、高血圧や脳血管疾患も多く減塩が必須です。  
令和2年1月29日 エルパーク仙台(仙台市)にて  
**調理講習会「今日からおいしい減塩メニュー」**を開催しました

1食あたり 660kcal 塩分量 2g の減塩メニュー

実習献立  
ポークチャップ  
かきたま汁  
かぶの酢の物  
ほうれん草のピーナッツ和え  
玄米ごはん(金のいぶき)  
りんご



塩分  
2g



ご家族の健康を考え、皆さん一生懸命です♪

料理カードで塩分クイズ



主食の塩分も  
意外と多いのね

だしをとったり  
酢やケチャップ  
もいいのね

減塩なのに  
美味しい!!

試食タイム「どんな味かしら？」



令和2年1月30日仙台健康支援室にて

## 骨密度、体組成、血管年齢測定、健康相談会

骨密度や血管年齢も確認

よく歩いているので  
骨が丈夫なのですね!

タンパク質とカルシウムたっぷり  
豆腐のチーズケーキ試食



仙台健康支援室では健康づくりのお手伝いをしています。