



## 川崎中部建設 運動会で健康チェック

10月22日(日)川崎中部建設組合では橘公園で運動会が行われました。健康チェック(血圧、棒反射、握力測定)も同時に行われ測定者数は61人でした。久しぶりの運動会大変盛り上がりました。



## 土建横須賀三浦支部主婦の会で減塩コース

コロナ禍は開催出来ませんでしたが、今年度から栄養コースが再開となっています。9月25日に土建横須賀三浦支部主婦の会で減塩コースが行われました。18人の参加でした。手作りお味噌とポン酢で減塩の工夫がされています。

### 感想より

酢豚では、味付けにポン酢を代用することで減塩になり、さらに簡単に調理が出来ることが学べて良かった。味噌を手作りすることで余計な防腐剤や塩分を抑えることが出来るとわかり、今回作った味噌を持ち帰れるのは大変良かった。当日は昨年作った味噌を使用。酢豚は1品でさまざまな栄養素を摂ることが出来るのでぜひ自宅でも作ってみたい。

もやしのナムル



酢豚



かぼちゃのお味噌汁

