



## 相模中央建設組合主婦の会 減塩コース

11月22日(水)相模中央建設組合の主婦の会で減塩コースを実施しました。お弁当形式で減塩メニューに挑戦されました。

### 感想より

今回はお弁当という形で減塩に取り組みました。ポン酢やだしを使い塩分が少なくても味がしっかり。これから寒くなるので汁物はトロミをつけお弁当にスープジャーを添えて外現場でも温かいものが食べられるように工夫します。

はやとりの酒かすの漬物  
かきたまスープ

いんげんの塩麴和え  
キャベツの肉巻きピリ辛  
ポン酢炒め



たたきごぼうとこんにゃく  
エリンギと分葱の炒めもの  
二色ご飯

## 建設横浜主婦の会 健康教室を開催

建設横浜主婦の会主催の健康教室が11月21日(火)建設プラザにて開催されました。29人の参加でした。講師は川崎医療生協の保健予防事業部の保健師、栄養士の方々でした。

- ① 骨密度チェック
- ② 楽しいお酒の飲み方
- ③ みんなで測定

が行われました。楽しいお酒の飲み方では、おすすめのおつまみの試食があったりと楽しく学ぶことが出来ました。

醤油はスプレーを使って  
減塩に



骨密度測定中

