



2025年12月号

神奈川県建設連合

国民健康保険組合

保健課 市川

## 湘央建設組合主婦の会 減塩コースを実施



にんじんサラダ



きのこの

おろし和え

豆腐とわかめとねぎの味噌汁

10月4日に湘央建設組合主婦の会にて減塩コースが行われました。以下報告書より。

久しぶりの減塩料理教室開催でみんな楽しくわいわいと開催できました。味見の段階で「調味料が足りない(味が薄い)！」と意見が出て、足そうとしていたので「今日は減塩料理教室です！」と言って止めました。完成した料理を食べながら、減塩についてはもちろんのこと、いろんな楽しい話が出来てコミュニケーションがとれた楽しい時間となりました。

## 土建横須賀三浦パートナーの会 減塩コースを実施



ツナサラダ



ゆず風味の

あっさり鶏団子鍋

10月29日に土建横須賀三浦支部パートナーの会にて減塩コースが行われました。以下報告書より。集団健診でお世話になっている「みなみ医療生協」より栄養士の方にお越しいただき減塩ポイントについての講義をしていただいた後、実習を通して調理のポイントを学びました。

感想より：「普段、自宅では調味料をはからないため、実際にどの位の塩分量なのか検討がつかないので、まずははかることを意識しなければと思った。」「自宅でもみそ汁は味噌を少なくし、お酢を使うようにしている。ゆずの酸味が丁度良かった。」「減塩料理をしたら、家族から不満が出るかと思ったが、まずは1g減らして、徐々に減らしていくよと聞き、自宅でもやってみようと思った。」