

生協強化月間を盛り上げよう!

あかるいまち21

No.932号 2016年9月30日 組織部 TEL082-532-1264

	9月累計	4月～9月
組合員ふやし	109人	609人
出資金ふやし	1,359万円	6,288万円
純増	155万円	702万円

みんなであと一人ずつ声掛けして目標達成しよう!
 けんこうチャレンジ 現在 1,914人 2,000人まであと86人!!



塩と上手におつきあい

すこしお

今日から減塩! すこしお生活教室

9月21日、福島生協病院栄養科の明神管理栄養士を講師に、けんこうチャレンジ企画「すこしお生活教室」を開催し、参加者は37人の参加者がありました。当日は、塩分と身体の関係や、すこしおから始める健康づくりについて勉強しました。参加者が持参したみそ汁や、一般的な献立、家庭にある調味料に含まれる塩分量を実際に見てみると、「こんなに塩をとってるの?」と驚きの声が上がっていました。例えば、ヘルシーだと重宝されているポン酢も、醤油と比べれば塩分量は控えめですが、大さじ1杯あ



明神管理栄養士



浅井 健康づくり委員長



減塩のコツ 具材多めのお味噌汁

たり 1.4g と、意外にも多くの塩分を含んでいることがわかりました。

すこしおを心がけると、自然と野菜の摂取量や、カロリーなど食事全体のバランスが変わってくるそうです。今回参加された多くの方が、自分と家族の健康のためにも、おいしく楽しくすこしおに取り組んでいきたいとおっしゃっていました♪

※「すこしお生活」とは、「少しの塩分」で「すこやかな生活」を目指す医療福祉生協の取り組みの総称です。

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

