

食からはじめる健康セミナー

野菜コース 夏

松戸市健康推進課
6月28日・小金保健福祉センター



鶏肉と夏野菜の焼きびたし

20～50 歳代の市民の方を対象に、「適塩で野菜たっぷりの健康食生活」をテーマにした講話とおすすめ料理（鶏肉と夏野菜の焼きびたし・アボカド入りのトマト卵丼）の試食を行いました。加工品などから知らず知らずにとっている食塩が多いことに驚き、どのように減塩したらよいのか、あらためて考えるきっかけとなったと、参加者から感想をいただきました。