

## 新和分会小宮地地区 老人会料理教室報告 2026・6・3

小宮地地区棒の鶴老人会で料理教室を開催しました。

### 1) 日程・参加状況

日 時：2026年6月3日（水） 9時～12時

開催場所：棒の鶴公民館

参加者：23名 食改3名

### 2) 講話内容

#### ①減塩について

- ・食塩目標摂取量、なぜ食塩を摂りすぎると良くないか
- ・上手な減塩、食品に含まれる食塩の量、減塩調味料の紹介

### 3) 献立

- ・ごはん
- ・鶏肉のケチャチーズ焼き
- ・さやえんどうとキャベツのわさマヨ和え
- ・じゃが芋のしゃきしゃき炒め  
あおさ汁（減塩ほんだし使用）



### 4) 参加者の声

- ・おいしかったが、あおさ汁の味がうすかった。
- ・減塩しょうゆを以前使ったことがある。
- ・減塩調味料については興味がある。

### 5) 食改の感想、

- ・調理はスムーズにできたが、調理に参加する人が少なかった。
- ・食改は3名だがスムーズに実施することができた。
- ・減塩について話す時間がとれた。

