

第1回筑前町食改善推進員会 健康出前料理講座開催

今年度計画していました健康出前料理講座を6月19日（火曜日）、久光区いきいきサロンに食改善推進員7名が出向き、いきいきサロン会員21名の皆様にお料理を作り提供しました。

久光区いきいきサロンでは、通常みなみの里や近くの喫茶店へお弁当を注文してありますが、今回、健康出前料理として食改善推進員に依頼がありました。それに際し適塩料理、減塩味噌汁（塩分0.7%）や大人の1日野菜摂取量（350g）等の指導を行いました。



<今回のメニュー>

- ・くろだまる（梅干し入り）ご飯
- ・鮭のムニエル
～タルタルソースかけ～
- ・小松菜としめじのピーナツバター和え
- ・あさりとトマトのミルクスープ
- ・レモン寒天とフルーツのデザート

～会食の様子～



<いきいきサロン会員さんからの感想>

- ・色彩よく、楽しくおいしく食べることができました。
- ・独居老人でも簡単に作れてで栄養のあるメニューを教えてほしい。
- ・季節の野菜を使ったレシピを知りたい。

※筑前町食改善推進員会では健康出前料理講座を通じて皆のご意見を参考に、地域方々の健康を応援していきたいと思っております。