

ほうずき会 活動予定

2011年 秋

【減塩試食会開催予定】

今年は減塩の要点をおさらいします。

昨年の減塩試食会では焼き魚やおひたし、味噌汁などで減塩の食事会を開きました。使用する調味料をいくつか用意し、実際に食べ比べてみることや含まれる塩分を測定したりしました。

今年は洋食の減塩食ができないか検討中です。和洋折衷いろんな食事を健康的に食べられるようになるため学んでいきます。