

# 地域健康食教室

対象及び参加人数	金沢市民 計 76 名
実施日	令和5年7月13日(木)、9月6日(水)、10月11日(水)、12月6日(水)
会場	金沢市保健所、金沢市泉野福祉健康センター
実施主体	金沢市食生活改善推進協議会、地域保健課
スタッフ	金沢市食生活改善推進員、地域保健課管理栄養士
内容等	<ul style="list-style-type: none"><li>・食事のバランスや減塩についての講話と参加者が持参した家庭の味噌汁の塩分濃度測定を行い、健康を維持するための食事や減塩の大切さを学んでいただいた。</li><li>・いしかわヘルシー&amp;デリシャスメニューの中から選んだレシピを用いて調理実習を行い、主食、主菜、副菜がそろったメニューを実際に作って試食した。 (メニュー：ご飯、パプリカチキン、とうみょうの冷やし和え、トマトとレタスのベーコンスープ)</li></ul>

