



実際にだしが用意され、試飲することも
できますよ！薄味なのに美味しくて、ご
くごくいちゃいます！

試飲された参加者の皆さんからは、「こ
れはなんのだしですか？」「何が入っ
ているのですか？」と次々と質問が飛び
交い、とてもだしに興味を持っていた
だけたようでした。

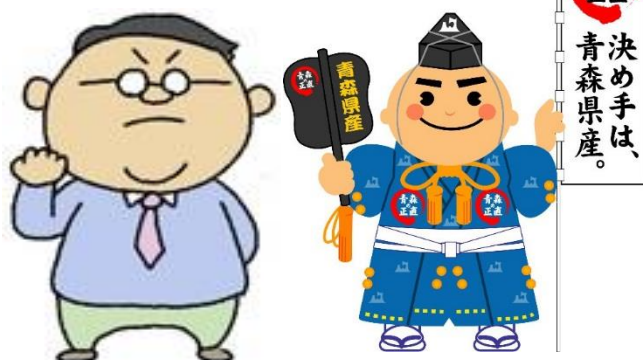


「お塩のとりかたチェック表」で、自分自身の食塩摂取量がどれくらいなのか点数を出して知っ
ていただきました。参加者のほとんどの皆さんが、食塩摂取量が「やや多め」か「かなり多い」と
いう結果になっていたようでした。「自分は大丈夫だろうと思っていたが、かなり多いという結果
になった」とショックを受けていた方もいらっしゃいました。

だしにも、いろいろ種類があります。昆布、煮干し、かつお、しいたけなど…。出前トークで
は、それぞれのだしに合った料理もご紹介しています。また、ご家庭で簡単にできるだしの取り方
もご紹介しています。

青森県産の食材が主原材料として使われている「**できるだし**」のご紹介もしました。皆さんもぜ
ひ購入して使っていただいて、「**だし活**」してみてください★

「健やか力」向上推進キャラクター
マモルさん



青森県産マコキャラクター
決め手くん

「減塩って難しそう…」
でもそんなことないん
です！**だし**がいかに健
康によいかわかる機会
なので、ぜひお申し込み
ください(*^^)