

# 出前トーク通信 vol.5

出前トーク通信 vol.5は、No.7-26「おいしく減塩！青森県の健康だし活」(総合販売戦略課)の様子をご紹介します。

ご存知の方も多いとは思いますが、青森県は、平均寿命が男女とも、

**全国最下位**です。(；\_；)

青森県民は食塩摂取量が多く、県民の**約7割**が、目標値を上回っているそうです。そのことが原因で、病気へとつながり、平均寿命が全国と比べて短いのかもかもしれません。減塩することが、健康への近道とすることができます。

そこで、今回の出前トークでは、新城中央小学校 PTA の皆さんに青森県民が好む濃い(しょっぱい)味を、**薄味で美味しく味わえる味覚**に変える方法として注目されている、「だし」を活用することの魅力をご紹介しました。



## 「だしってすごい！」

だしを使うことで、減塩効果や、素材そのものの味を引き立てるので、料理が一層おいしくなる！ということをご紹介しました。減塩もできて、料理もおいしくなるなんて、一石二鳥ですね！

「できるだし」ダンスをご存知でしょうか？

「できるだし」ダンスを職員が振付の説明をしながら実際に踊り、参加者の方々は皆さん楽しそうに見ていました。

