

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。





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



決め手くん

青森県産加工キャラクター

「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(*^^)