

# 健康料理教室を開催しました！

令和元年11月に県内3会場（那須塩原市・壬生町・小山市）で、高血圧予防のための健康料理教室を開催しました。栄養ケアサポート lee. くっく管理栄養士の森下利江子氏を講師に迎え、減塩のポイントを学びながら、お酢を使用した減塩料理を調理し試食しました。調味料を工夫することで満足する味になり、参加者は驚かれていました。今後も健康に役立つセミナーを開催していきますのでぜひご参加ください。



## 参加者の感想

- 手軽で簡単においしく減塩料理を作れた。
- 調味料の使い方について、具体的な話を聞いてよかった。
- 肥満、糖尿病対策など、幅広い話が聞いて勉強になった。