

# 三世代ふれあいクッキング教室



八尾保健福祉センターの  
藤岡朋代氏(管理栄養士)と堀田夢乃氏(保健師)に  
「家族みんなで減塩生活」のお話や、皆さんの朝食の味噌汁の塩分測定をしていただき  
ました。

塩分の過剰摂取は高血圧を引き起こし、心臓・脳の病気に繋がってしまいます。子ども  
の時から食べる時・作る時に「ちょっとずつ」を意識できるよう、家族みんな  
で減塩に取り組むことが大切です！

このお菓子の  
塩分量は  
何gかな？



がんばるぞ！



良い調子！

## 完成！



レシピ

- ・カルシウムたっぷりタコライス
- ・はるさめスープ
- ・ヨーグルト蒸しパン

美味しい〜♪

おうちでも  
作ってみたい！

