

だしの力を体験！体感！

モニター
募集！
(15名)



お味噌汁で 減塩チャレンジ！



1週間チャレンジ

塩分濃度測定あり

だしパックを提供！

モニターをお願いする期間

11月11日（木）～11月18日（木）

日本人の1日の塩分摂取量の基準をご存知ですか？ 日本人の塩分摂取量は60歳代が最も高くなっています。塩分の摂りすぎは、高血圧や動脈硬化をまねきます。

毎日飲むお味噌汁、ついつい塩分が高めになっていませんか？ だしをしっかりとることで、美味しく減塩できるかもしれません。だしパックを使ったお味噌汁を1週間飲んで、味噌汁の塩分濃度の変化をモニターをしていただける人を募集します。

【スケジュール】

11月11日（木） 13：30～15：30 ココファン静岡南八幡「ここみな」
(駿河区南八幡町2-50 南部ふれあい公園隣)



- ・ワークショップ（意見交換） 「我が家の味噌汁の塩分を知ろう！」
- ・減塩についてのお話（管理栄養士）
- ・だしパックを使った上手なだしの取り方（株式会社マルハチ村松）
- ・モニターについてのご説明（だしパックなどお渡し）



- ★自宅でお味噌汁を作る時に、提供しただしパックを使ってください
- ★記録用紙に、感想や飲んだ時間などを簡単に記載してください



11月18日（木） 13：30～15：30 みなくる地域交流スペース

- ・ワークショップ（意見交換） 「1週間で変化はあった？」
- ・アンケート回答



- ※お集まりいただくのは最初と最後の2回になります。
- ※だしパック等は企業から提供されますので費用は掛かりません。

参加条件その1

・リビングラボ友の会会員 ・Fitbitを装着（期間貸出もできます）

参加条件その2

・できる限り1日1回以上味噌汁を作って食べることができる

申込締切

11月5日（金）*定員を超えた場合は事務局で調整し結果をご連絡いたします

お申込みはお電話かWEBフォームで

電話：054-264-5441（平日9時～16時） WEB申込フォーム→
（静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター）

