



あおぞら



『からだうれしい ヘルシーコープを知ろう』

健康料理紹介と試食&グループ交流会

12月9日(土) 立花コミュニティセンター

開催
報告

ヘルシーコープ(健康課題に寄り添い、食卓から健康をサポートする取り組み)サイトの活用法を学びました。えんJOYねっと『糖尿病レシピ研究会』代表高橋由江さんから会を立ち上げた経緯を聞き、娘の志乃さんからは塩分摂取量を視覚化しながら、食事バランスガイドの活用法を説明して頂きました。高橋さん親子の提案で生協商品による健康レシピ料理の試食をして、参加者20名が4グループに分かれてのグループ交流も盛り上がりました。



糖尿病レシピ研究会の高橋さん親子の紹介

塩分目標は
男性7.5g、
女性6.5g
未満です。



食事バランスガイドを
手作り教材で説明



高橋さん親子からの提案による
生協商品レシピ料理の試食



参加者の皆さんと交流



塩分摂取量視覚化

N生みそタイプ即席みそ汁の普通(塩分1.9)と減塩.塩分25%カット(塩分1.3)を塩分計で測った後飲み比べてみました。

- 焼きおにぎり 1個(60g)
- チキンナゲット 2個
- 野菜の美味しいスープ(フリーズドライ1/2個)+100ccのお湯
- ほうれん草(カットほうれん草)
- 白和え
- みかん🍊 1個
- ヨーグルトe 1個
- エネルギー量 361kcal
- 食塩相当量 2.2g



普通タイプ



減塩タイプ





今月のおすすめコープ商品



あけましておめでとうございます

皆様、いかがお過ごしでしょうか。今年は暖冬と言われるかもしれませんが気温の上がり下がりが続きますね。この時期は集まり事が多かったりご家族との時間も増えるかと思えます。そんな時に助かるコープ商品をおすすめしたいと思えます♡

是非、参考にしてくださいね！



くみかつスタッフAのおすすめ
若鶏もも骨なし
フライドチキン

レンジでチンですぐ出せる！骨なしだから誰でも食べやすく食べ応えがある商品で家族みんな大好きです♡



スタッフBのおすすめ
具だくさんの海鮮寄せ鍋セット



温めるだけで寄せ鍋が楽しめる！4人前で満足なセットです。美味しいですよ！

スタッフCのおすすめ
五目ちらしの素



サラダえびと味付けいなりあげを加えたらもっと華やかなちらし寿司に！集まり事にも出せますね！

