

「適しお」お試しを



塩分量が適量のみそ汁を味わう参加者⑦

福島市は26日、市民センターで「健脚」と「適しお」をテーマにした健康体験イベントを開き、市民らに健脚トレーニングや適しおレシビを紹介した。

市民の健康長寿に向けた「ふくしまし健康づくりプラン」の一環。五つのコーナーを設け、参加者が体の柔軟性やバランス力を確かめるトレーニングに挑戦したり、適切な塩分量のみそ汁を試飲したりした。減塩を促進する「適しおサポーター」企業による減塩商品の紹介や血管年齢の測定も行われた。

参加した同市の60代女性はみそ汁を試飲し「家で作る方が少ししょっぱく感じた。今後はみそを控えて作ってみたい」と話した。

福島で健康イベント

▲ 8月28日 福島民友新聞掲載

健康のため、あなたはどのようなことに気をつけていますか？



記事を読んだ感想や意見を書いてみよう。

(When) いつ？

(Where) どこで？

(Who) どころが？

(What) 何を？

(How) イベントは具体的にどのように行われた？

(Why) なぜ？