



## ひとしおLab (ラボ) 誕生！

“減塩”でも「食べたくなる×おいしいレシピ」をあなたに届けたい。

“ひとしおLab”は、市の各分野で活躍する“栄養士”が集まり結成されました。

私たちの使命は、食卓から“ひとつまみの塩を減らす”お手伝いをすることです。

塩分を摂取しすぎると、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす原因となります。

私たちは、これまでの業務で培った知見やノウハウを生かし、市民の健康づくりにつながる「食べたくなる × おいしい」減塩レシピを開発し、広報いわきを通じて皆さんにレシピの提供をしています。(広報いわき 2023年6・7・8月号掲載)

開発されたレシピは、今後市内の学校・保育給食での提供や小売店との連携による商品開発、レシピブックの作成、そして広報いわきの「ひとしお通信」に掲載されます。皆さんも自分自身のため、そして家族や大事な人のためにも“減塩”しましょう！



学校・保育給食への減塩レシピの提供  
(写真撮影場所：白土保育所)



小売店との連携による商品化  
(写真撮影場所：マルト平尼子店)



減塩レシピブックの作成

### いわき市公式 SNS



ライン



フェイスブック



X (旧ツイッター)



ユーチューブ



←市ホームページより各種SNSの登録・フォローができます

### 防災メール

災害情報や避難情報などを登録された方にメール配信します。災害に備えて登録をしましょう！



←詳しい登録方法はこちら

### 今月号の表紙

四倉花火大会に向かう姉妹を写した一枚です。お揃いの浴衣をまとい、手をつなぎながらお祭りに向かう後ろ姿からは、心躍る様子や夏らしさがとても伝わってきます。