

油、砂糖、塩を減らそう

弘大「3ダウンレシピ」試食会



油・砂糖・塩を減らした料理を取り分ける参加者

短命県返上を目指し、弘前大学は22日、弘前市の弘前文化センターで、油・砂糖・塩の三つを減らした「3ダウンレシピ」で作った料理の試食会を開いた。市民ら約90人が、高血圧を防ぐ健康的な食生活に理解を深めた。（鎌田秀人）

脳卒中の原因 高血圧防げ

会場では、料理研究家浜内千波さんや市食生活改善推進員会が考案した「しじみと長いもの煮物」や「鮭ときゅつりのちらしご飯」など10品を用意し、参加者にピュッフェ形式で味わった。この他、同推進員会の斎藤明子会長が調理を実演

し、弘大大学院医学研究科の中路重之教授が、脳卒中



や心不全、腎機能低下の原因となる高血圧を防ぐ大切さを訴えた。また、弁当調理・販売などを手掛ける栄研（同市）が弘大と開発した「まめしい弁当」や、うま味で減塩を目指す「県だ

し活協議会」の取り組みも紹介された。弘大は4月から薬天ととも、レシピ検索サイト「薬天レシピ」で「3ダウンレシピコンテスト」を開催している。薬天担当者も会場

に駆けつけ「減塩しても、酢や香辛料、薬味で味を整えることができる。いろいろなアイデアレシピを青森で盛り上げ、全国に広めた」と応募を呼び掛けている。