



昼食にヘルシー弁当を味わう行員ら

店に各部署や各支店で健康リーダークラスを務める行員約110人が集合した。弘前大学大学院医学研究科の中路重之教授が健康について講義し、県栄養士会の佐々木裕美子副会長は「食事はバランスよく、規則正しく3

食という原点に立ち返ってほしい」と呼び掛けた。

昼食は参加者全員が475キロ、塩分2・4gというヘルシー弁当「サバと野菜の大根おろしソースかけ弁当」を味わった。佐々木副会長は「減塩食の一口目は味が付いていない野菜から食べるといい」などとアドバイスした。

二戸支店の久保田直巳さん(46)は「弁当はちょっと物足りないと感じた。普段いかにカロリーを取っているかを思い知らされた」と話していた。(三好陽介)

青森

## 健康づくり 「減塩」実感

県医師会が研修

職場や地域で健康づくりのリーダーとなる「健やか隊員」の育成に取り組んでいる県医師会健やか力推進センターは13日、みちのく銀行で研修を行い、生活習慣病の予防や正しい食生活など実践的な知識を指導した。

同日、青森市のみち銀本