

栄養教室

テーマ 高血圧の対策について！



「減塩ってどうしたら いいのだろう！？」

日時：平成30年6月29日（金）13:00-15:00

場所：当院 2階 玉井記念ホール

参加費：500円（昼食代金として）

「高血圧ですね」とお医者さんに言われた 「血圧を測ってみると高い」
「若い頃に比べ血圧が高くなってきた」 「高血圧が心配で、どうしたらいいの」

⇒ 日本人の高血圧患者さんは3000万人以上、代表的な生活習慣病の主たる危険因子であり、生命予後に大きな影響を与えることが明らかになっています。高血圧対策、減塩の方法についてわかりやすくお話しします。ご参加下さい。

〈教室の内容〉

- ☆ 1食塩分2gでも美味しいお弁当をご賞味
- ☆ 高血圧ってどんな病気
- ☆ 減塩のポイント うまみの活用・乳和食などについて
- ☆ 体験 一般品と減塩品の食べくらべ他



興味をお持ちの方どなたでも参加できます。募集人数40名（先着順）

お申込み

参加希望の方は、チラシの**参加票**を受付にご提出下さい。
締め切り：定員になり次第（先着順）