

おいしく続ける 減塩生活！ 食と健康 セミナー



日時 10月28日(月)・11月8日(金) 10:00~11:30
会場 山口市徳地山村開発センター(山口市徳地堀1533番地)

1 10/28 (月) 10:00~11:30

食生活を工夫して 高血圧を予防しよう!!

栄養学科 准教授 山崎あかね

日々を健康に過ごしていくためには、正しい食生活を身に付けることが大切です。今回は減塩を中心にぜひ実践してほしい食生活の工夫などをお話します。また、家庭で作ったお味噌汁を持参いただけましたら塩分チェックをします。

2 11/8 (金) 10:00~11:30

減塩、なにそれ おいしいの?!

栄養学科 講師 兼安真弓

食塩は身体にとって必要なものですが、摂り過ぎはよくありません。どのような食事をとると食塩が多くなってしまふのか、反対に食塩を減らすにはどうしたらよいか、減塩生活の傾向と対策を一緒に考えましょう。

- 【定員】 30名(先着順)
- 【受講料】 無料
- 【申込方法】 電話で住所・氏名・電話番号を右記申込先までお知らせください。
- 【申込締切】 2019年10月18日(金)
- 【受講通知】 講座開始までに山口県立大学から各自へお知らせします。

- 【お申込先】
徳地地域交流センター
☎0835-52-0217
〒747-0231 山口市徳地堀1533
- 【お問合せ先】
徳地地域交流センター ☎0835-52-0217
山口県立大学地域共生センター ☎083-928-3495