

はつらつ！健康教室

～今、知っておくことが、これからの生活を変える！～

減塩食ってどんな味？

日時：平成29年 7月20日（木）
14：00～15：00

会場：二宮内科
安佐北区可部5丁目14-16

講師：二宮内科
管理栄養士 増井 祥子

兼子 智恵
恩田 督枝

参加
無料



平成29年度 はつらつ健康教室予定表

日程	内容
8月17日（木）	お薬について
9月21日（木）	健康な心臓を保つための運動
10月19日（木）	総合事業について
11月16日（木）	口腔ケアについて
12月14日（木）	元気な皮膚を保つために

高血圧症、心疾患、脳血管疾患、腎臓病などの治療に欠かせない減塩。塩分を取りすぎると、血流量が増えて血圧が上がり、病気の悪化の一因になることも。日本人の平均塩分摂取量は10.9g（H27年国民健康・栄養調査）と高く、男性8g、女性7gの目標を上回っています。治療食である減塩食は、6g/日が目標です。今や健康な人も減塩は当たり前！ぜひ、この機会に、おいしい減塩食について一緒に考えてみませんか？

お問い合わせ先

地域密着の医療・介護・看護
医療法人社団 恵正会

にのみや地域連携支援室
082-824-7211
(担当：大本)

ホームページ



最新情報を公開中!!
ぜひご覧ください。