



栄 養 教 室



テーマ「塩分と食事」

第1回 6月8日(木) 14:00~15:00

第2回 8月17日(木) 14:00~15:00

日頃の食事や加工品に、どれくらい塩分が含まれているかご存知ですか？
塩味を感じにくくても、塩分がたくさん含まれていることもあります。
塩分について学んで、おいしく健康な減塩生活をはじめませんか？



【教室内容】

- ▶ 塩分の摂り過ぎはどんなリスクがある？
- ▶ 日頃の食事の振り返り
- ▶ 調味料や市販の加工品の塩分量の確認
- ▶ 今晚からできる！減塩のコツ など

※第1回と第2回の教室内容は同じ内容です。

場所

千葉愛友会記念病院

当日は13:50に院内の総合受付前にお集まりください

対象

どなたでもご参加いただけます

予約制・定員15名（先着順、定員になり次第締め切り）

持ち物

筆記用具



申込方法・お問い合わせ先

ご予約はお電話にて承ります。イベントに関するお問い合わせもお気軽にどうぞ。
下記の連絡先に「参加希望、参加希望日時」をお伝えください。

医療法人社団協友会 千葉愛友会記念病院

▶TEL：04-7159-1611（代表）

▶担当：医事課（受付時間平日9時～17時、土曜日9時～12時）