

2022 年度★第 3 回健厚マイスター講座★を 10 月 8 日（土）に開催しました♪

今回は「血圧やか塩梅（あんべ）講座～減塩と血圧～」をテーマに保健師と管理栄養士より話がありました。血圧と塩分の深い関係について学んだあとは、味覚チェック体験を踏まえながら美味しく減塩するための工夫やポイントを習得しました！参加された方からは「塩分を控えているつもりであつたが意外と摂っていることに気づかされた」との感想をいただきました。

次回は、12 月 10 日（土）「今こそ知りたい肺炎予防」を開催予定です。お楽しみに！！

