

介護予防・家族介護教室開催

～食からはじめる高血圧予防～

「減塩の工夫」や「簡単な栄養の取り方」等々、人生100年時代を楽しむ食生活を考えてみませんか？

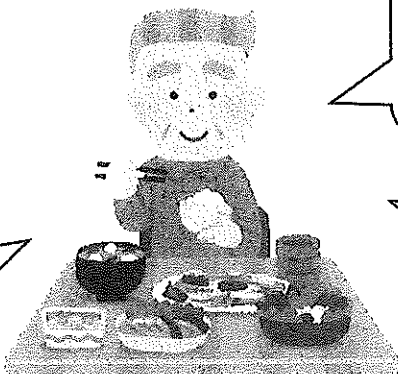
- 日 時：令和8年2月4日（水）
13：30～15：00
- 場 所：中島村保健センター
- 内 容：「食からはじめる高血圧予防」
身近な調味料の塩分量の確認や
減塩レシピの紹介、調理の実演など
- 講 師：管理栄養士 やまと 大和 あつこ 厚子 氏
- 参加費：無料
- 申込み：不要。どなたでも参加可能です。
お気軽にご参加ください。

減塩と言っても、
どんな献立にすれば
良いのかわからない。

漬物に醤油をかけるのが
好きなんですけど、大丈夫な
かな？

塩分は、一日に
どの位とっても
いいの？

塩味をおさえたら
味が無くなってし
まうのでは？



簡単に栄養を取る
方法を知りたい。

※中島村健康推進員協議会との合同開催となります。

【問い合わせ】中島村保健福祉課

TEL 52-2174

中島村地域包括支援センター

TEL 51-1773