減塩食教室を開催しました

無理なく減塩、上手に減塩！管理栄養士がポイントを解説

令和8年6月26日（金）、伊勢赤十字病院やまだホールにて減塩食教室を開催しました。
当院管理栄養士が講師を務め、高血圧症・心疾患・腎疾患の方などを対象に、減塩の必要性や食塩摂取量の目標値、日常生活で実践できる減塩のポイントについてお話ししました。

また、減塩調味料の活用方法や缶詰・パウチサラダ・冷凍食品を使った減塩の工夫、1日塩分6g以下の献立例など、毎日の食事に役立つ内容を紹介しました。
参加者の皆さまは熱心に耳を傾け、減塩への理解を深めていました。

次回の減塩食教室は、令和8年8月28日（金）に開催します。
申込み方法や詳細はこちら



