減塩食教室を開催しました

美味しく食べて健康に！減塩の秘訣を大公開！

令和8年8月28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。
参加された皆様は、熱心にメモをとるなど、減塩への意識の高さが伺えました。
特に、「南瓜のカレー風味」や「蒸しナスのゴマ味噌添え」といった調味料を減らしつつ風味豊かに仕上げる工夫や、加工食品の活用法、外食時の工夫など実践的な内容には多くの関心が寄せられました。

次回の減塩食教室は、令和8年10月23日（金）に開催します。
申込み方法や詳細はこちら



