減塩食教室を開催しました

だしの旨みを活かした減塩の工夫をご紹介！

令和8年10月23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。さらに、だしの旨味を活かした調理方法や、具だくさんの汁物にする工夫、香味野菜や香辛料を活用した味付けなど、満足感を保ちながら塩分を減らす方法についても解説しました。加えて、朝食・昼食・夕食の減塩献立例やレシピを紹介し、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。

次回の減塩食教室は、令和8年12月25日（金）に開催します。
申込み方法や詳細はこちら



