

# 減塩食教室を開催しました

令和7年12月26日（金）1階やまだホールにて、令和7年度第5回目の減塩食教室を開催しました。

管理栄養士より、減塩食のポイントや調理の工夫についての講演、1日塩分6g未満の献立や減塩レシピの紹介がありました。

参加者は、冬に食べる機会が増える汁物や、お正月のおせち料理に関する減塩のポイントやレシピ、食べる際の注意点について、メモを取りながら熱心に耳を傾けていました。



講演を受ける様子



講演をする管理栄養士

\* 次回の開催は令和8年2月27日（金）10時～の予定です。参加には申し込みが必要です。  
詳細やお申し込みについては[こちら](#)をご覧ください。