

よし

# 栄養教室へ行こう！

なしか！

大分県で塩分摂取量ワースト1。なしかえ！

日出町は脳出血や脳梗塞といった脳血管疾患で死亡する方が大分県平均より多いというデータが出ています。

今回の栄養教室で、日頃の食習慣について「見直すきっかけ」作りの場となってほしい！また、実際食べて・味わって塩分濃度を知っていただき、おうちで作っていただきたいです。



日時：平成29年10月7日（土）  
9：30～13：00（予定）

場所：保健福祉センター 栄養実習室

内容：講話（節塩がテーマです！）  
調理実習 食事会

講師：食生活改善推進員のみなさん

持参物：エプロン、三角巾、手拭タオル、筆記用具

対象者：川崎地区のみなさん

健康づくり推進員のみなさん

自己負担金：なし！

料理が苦手・・・  
という方は塩分控えめの  
食事を食べにだけでもき  
てください！



★申込みについて★

9月27日(水)までに  
右記申込先へご連絡ください。

＜栄養教室のお申込先＞

各区健康づくり推進員または  
日出町健康増進課長寿健康係(☎73-3130) まで