

# 地区伝達講習会

鋸南町保健福祉課、鋸南町食生活改善協議会

開催日：6月17、19、22、29日

場所：町内地区コミュニセンタ一等



## <内容>

鋸南町保健福祉課と鋸南町食生活改善協議会で、「血圧と上手につき合おう」をテーマに町内各地区で地区伝達講習会を実施した。

調理実習では、減塩のポイントを確認しながら楽しく調理をすることができた。試食を通して、家庭での味付けと比べたり、1日に必要な野菜の量を体験でき、「おいしかった、わかりやすかった」と好評だった。

1. 講話 : 「血圧と上手につき合おう」保健師、管理栄養士
2. 調理実習 : 簡単！おいしい！塩分控えめメニュー  
(タンドリーチキン、ミネストローネ、かぼちゃもち)  
鋸南町食生活改善推進員
3. 血圧測定
4. 味噌汁の塩分測定