

おいしく！
楽しく！
食事の

ナトカリ

バランスを知って

健康になろう

うす味にしているけど、
これで大丈夫かな？

野菜も

がんばって 食べてる

つもりだけど

ちゃんと取れてるかな？

当日の尿検査で
その疑問に答えます！



～ ナトカリバランス ～

野菜や果物に多く含まれている
「カリウム」と「塩分（ナトリウム）」の摂取バランスを整えることで、高くなった血圧の低下を目指せます。

自分のナトカリバランスは、簡単な尿検査でわかり、食事の野菜量や塩分を振り返ることができます。

1回目 **9月9日（火）** 受付1時～

午後1時30分～3時

ナトカリバランスについての講義・尿検査・血圧測定

講師：一般社団法人ナトカリ普及協会 管理栄養士

2回目 **10月6日（月）** 午前中

再度の尿検査と、取り組みを振り返るおしゃべり会があります。30～45分程度

会場 宮代町保健センター2階会議室

【対象者】宮代町在住の方30名
定員を超えた場合は、抽選です。

抽選の際、宮代町国民健康保険加入の方を優先します。

【申込】8/5（火）9時～8/25（月）

宮代町公式LINEまたは
下記担当へ電話。

8月下旬に受講の可否と
尿検査のキットを郵送します。