

食事から始める 血圧すっきり講座



全2回連続講座

「減塩」か「野菜」か
どっちが私にしているのかな？
今の食生活を検査で見直して、
自分に合った食事のヒント、
見つけませんか？



1回目 **8月26日** (水)

10時～11時30分 (受付9時30分～)

- ・講義・尿検査(ナトカリ比)・血圧測定
- ・自宅で みそ汁塩分測定

2回目 **9月30日** (水)

9時15分～、10時15分～、11時15分～

のいずれか開始から、40分程度

※開始時間は決定通知でお知らせします。

- ・情報交換・尿検査(ナトカリ比)
- ・血圧測定

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。

1回目 講義

高血圧ってなに？ 食事(カリウム)と血圧の関係
みそ汁塩分測定の説明

講師：一般社団法人ナトカリ普及協会
管理栄養士(オンライン)・宮代町 保健師

2回目 小グループで、管理栄養士と情報交換

減塩の工夫、野菜をたくさん食べる工夫

講師：宮代町 管理栄養士

※腎臓の病気がある方、カリウム制限をされている方は
医師の指導に従ってください。

【申込】 7/6(月)9時～7/31(金)

宮代町公式LINEまたは下記担当へ電話。

8月上旬に受講の可否と

尿検査のキットを郵送します。



うちのみそ汁
塩分はどのくらい？

