

(公社) 鳥取県栄養士会

県民公開講座

「減塩」にどんなイメージをお持ちでしょうか。
生活習慣病の予防にはなるけれど・・・味がうすい、おいしくないと感じていませんか。日本人の食事摂取基準では、生活習慣病予防のためのナトリウム（食塩相当量）目標量 男性 7.5g、女性 6.5g。
おいしい減塩食の実践に役立つお話を聞いてみましょう。

講演「食事と寿命について」

講師 鳥取赤十字病院 循環器内科部長 野口 法保 氏

講演「減塩指導の実際」

講師 鳥取赤十字病院 栄養課長 管理栄養士 田村 真穂 氏

日 時：令和7年5月31日（土）10：30～12：00

会 場：とりぎん文化会館（鳥取市尚徳町101-5）

対 象：鳥取県民一般、栄養士等

参加費：無料

申込み先：公益社団法人 鳥取県栄養士会 事務局

FAX (0858) -23-8140 又はメール info@eiyo-tottori.com

FAX はこのまま送信してください

氏名	お住いの市町村名又は 勤務先（職種）	日中の連絡先 （電話番号）

【申込み締切：令和7年5月23日（金）】