

令和5年6月28日

令和5年度 第1回 石田悠YOU塾

石戸地区交流館

からだに合った食事 かしこい塩分の摂り方
講師 伊達市栄養士 高橋様

参加者7名

今年度1回目の悠YOU塾は、塩分の勉強をしました。



今回は、栄養士高橋様の他に看護師の卵で伊達市の研修に来ていた学生さん2名も参加してくれました。



食事のバランス、塩分の取り方、について学習しました。また、伊達市民は男女ともに、一日3グラムの減塩が必要な現状にあるそうです！大変です。





味覚を確かめるテストです。



最後に、市販の味噌汁で塩分を確認するテストを行いました。