

減塩食教室を開催しました

令和7年8月22日（金）1階やまだホールにて、令和7年度第3回目の減塩教室を開催しました。

管理栄養士より、減塩食のポイントや調理の工夫についての講演、1日塩分6g未満の献立や減塩レシピの紹介がありました。

集まった参加者は、蕎麦やうどんなど麺類を選ぶ際のポイントやつゆの量や濃さ、麺のゆで方など食べる時の注意点について、熱心に耳を傾けていました。



講演を受ける様子



講演をする管理栄養士

* 次回の開催は令和7年10月24日（金）10時～の予定です。参加には申し込みが必要です。
詳細やお申し込みについては[こちら](#)をご覧ください。