

# 減塩食教室を開催しました

令和8年2月27日（金）1階やまだホールにて、令和7年度最後となる6回目の減塩食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講演を行い、1日食塩6g未満の献立や実践しやすい減塩食レシピの紹介がありました。

集まった参加者は、香辛料を上手に活用した減塩法や春野菜を使った減塩レシピの紹介にうなずきながら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8年4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。