

塩麴を使っておいしく減塩!

健康料理教室開催のお知らせ

☆食事や生活習慣を工夫して高血圧を予防しましょう☆

高血圧は初期の段階では自覚症状がほとんどなく放置されがちです。しかしそのままにしておくと動脈硬化が進行し、やがて脳梗塞や心筋梗塞などの疾患を招いてしまいます。また加齢とともに血管も弱くもろくなります。教室では日々の食事のバランスや減塩のポイントについて学びます。

日時：平成24年6月30日（土）

午前10時30分～13時00分

場所：大成町民センター 調理室



☆当日のレシピです☆

- ・塩麴漬魚の Grill キのソース（塩麴でおいしく減塩）
- ・サンラータン（酢で減塩効果～汁物です）
- ・野菜&海藻サラダ（カリウムアップで血圧さげよう）
- ・季節のデザート
- ・ごはん他



～減塩食を作ります（4品を塩分2.5gで調理）～

持ち物：エプロン・バンドナ等頭を覆うもの

参加料：400円（調理材料代）

定員：15名

講師：せたな町管理栄養士

申込みは、6月25日（月）までに下記へお願いします

せたな町役場大成総合支所 保健師 電話01398-4-5511