



すずらん健康教室『高血圧症』



平成20年7月19日(土) すずらん薬局高宮店



薬剤師より、『血圧とは?』という基本的な事から高血圧になる原因などを詳しく話しました。



ナトリウムと塩分の関係話し、食品に表示してあるナトリウムから食塩相当量の計算の出し方を説明しました。



調味料で塩分1gとすると、ケチャップ・味噌・塩・醤油がどのくらいの量になるか説明しました。



血圧計も様々で、どんなタイプがあるのか説明しました。



高血圧予防レシピを4品(右写真) 試食していただき、普段の味付けなどについて質問がありました。



今後も違うテーマ等で企画していきたいと思っています。
お気軽にご参加下さいませ。
また、**栄養相談(予約制)**も随時受け付けておりますので
お気軽に窓口までご連絡下さい。



(株)ホロン

栄養士：大塚・高畑・古賀・実広・矢田貝