

ミニ健康教室 冬の高血压

第2回『どんな食事を摂るといいの?』

日時：平成30年1月25日(木) 10:30~11:30
場所：すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム



血压を測定しました。



栄養士が食事のポイントを説明しました。



簡単に使えるだしパックを一人一つずつ作りました。



ふだん使っている味噌の量を測り、塩分を計算しました。