



減塩

今回は体験コーナーを設置しました！自由に各コーナーを回って、減塩について楽しく学んでいただきました♪

みそ汁 試し飲みコーナー



ご自宅のみそ汁と比べていただきました！



塩 1g 体験コーナー



梅干1個で塩分約2.0g



手のひらに塩1gを載せて量を確認していただきました。梅干には2倍の塩分が含まれることに皆さん驚かれていました！

資料展示コーナー



減塩レシピの展示



お料理カードで漬物や麺類の塩分量を確認していただきました♪



運動指導

NEAT

NEAT(非運動性活動熱産生)について、スポーツトレーナーより講義を行いました。家事やオフィスワークなど、運動以外で活動を増やすことが大切です。背筋を伸ばす・立っている時間を増やすなど、身近なところから取り組んでみてはいかがでしょうか？

◀ 次回 集団栄養指導のお知らせ ▶

日時：12月13日(火) 14:00~15:00

場所：平成日高クリニック 1F青ブース カウンター一前

内容：栄養指導『クリスマス&年末年始の食事』
運動指導『冬の運動 注意点』

※ご不明な点等ありましたら、栄養科まで連絡をお願い致します。
皆様のご参加を心よりお待ちしております！！

連絡先：027-361-1215 担当：栄養科 富沢・村田

