

# 地域公開研修会のご案内

HEALTHCARE CORPORATION'S KOUNOIKE-KAI CHIKI-CARE-CENTER

## 「塩分と食生活」

～無理なくおいしい減塩食～

現代の食生活は朝食は抜き、昼はファストフード、夜はインスタントや外食。そんな生活も珍しくない時代です。食の欧米化やインスタント食品の増加によって、脂質・糖質をはじめ、特に塩分量は欧米人よりも摂りすぎの傾向にあると言われ、生活習慣病患者は年々増大しています。塩分の摂り過ぎは体への様々な悪影響や病気の原因になることはよく知られています。しかし、塩分の不足によっても体調不良は起こります。

そこで今回は、私達の日常生活に必要な塩分量や働きを学び、食生活の見直しや、ご利用者の食事提供などの支援において参考にして頂けたらと思います。

**開催日：平成27年2月20日(金)**

時間：18時～19時  
 場所：医療法人 鴻池会 研修棟  
 講師：秋津鴻池病院 栄養課  
 管理栄養士 都築 尚子 氏

予告!

### 塩のお話

私たちが1日に摂ることが望ましいエネルギー量や塩分量などが定められている、食事摂取基準をご存じでしょうか? 5年ごとに見直される基準ですが、今年は生活習慣病の重症化予防が新たな基準に変わりました。今回はその基準・背景について学びます。

### 塩の調理上の役割と減塩への道

一般的に塩分は一概に少なければ良いわけではありません。また、薄味であれば減塩しているとも言いきれない場合もあります。そこで適度な減塩法や、食品に含まれる塩分量、そして塩分の体に対する影響について学びます。



### お知らせ

公開研修会開催時にパンフレットの設置を希望される事業所様はパンフレットをご持参下さい。

準備の都合上、参加予定の人数をご連絡頂ければ幸いです。 FAX 0745-64-2061

事業所名	参加予定人数
------	--------

送信用紙不要 この用紙だけでご返信下さい。



医療法人 鴻池会 地域ケアセンター

住所：〒639-2273  
 奈良県御所市池之内1064  
 TEL：0745-64-2062  
 FAX：0745-64-2061  
 URL：http://www.kounoikekai.com/