



# 上手な塩分の とりかたについて

## 「塩分を摂りすぎるとどうなるの？」

日本人の食事摂取基準による塩分の目標摂取量が1日8gに対し、実際の摂取量は平均して10gと摂りすぎているのが現状です。

今回は、減塩の必要性や塩分が多く含まれる食品について、そして美味しく減塩をする方法について紹介します。

管理栄養士と実習生が、普段の生活に役立つポイントをお話します。

予約不要ですのでどうぞお気軽にお立ち寄りください。

セミナー以外の時間には、テーマに沿ったスライド・ポスター展示や資料提供をしています。

【開催日】 **10月4日(金)**

【場所】 2階エスカレーター横

【内容】 (1) スライド・ポスター展示 資料配布  
(8時半～15時)



監修： 栄養管理室 協力： 看護部質向上委員会

(2) ミニセミナー 講師：管理栄養士・女子栄養大学実習生

**(10:30 13:30)**

セミナー＋質疑応答 30分程度 (途中参加・退席自由です)

(次回以降のご案内) 変更の可能性もあります。院内掲示またはホームページをご確認ください。

10月28日(月)10:30 13:30 知って得するシリーズ

「風邪をひきやすい内臓疲労&インフルエンザ」(感染症内科医師)

11月 8日(金)10:30 13:00 「手の清潔と正しいマスクのつけ方」(感染リンク委員会看護師)