

血圧にやさしい
“ナトカリ”
クッキング

講師：青木慎悟 食物栄養科 准教授

【講座について】

令和4年度(2022年度)山梨県民栄養調査によると、山梨県民は男女ともに、全国と比べて食塩摂取量が多い傾向にあるようです。高血圧の予防など、長期的な健康を考える上で、習慣的な食塩摂取量に配慮することは重要です。この講座では、従来の減塩・節塩に加え、近年、研究が進んでいるナトリウムとカリウムとの比率である「ナトカリ比」に着目し、食生活のポイントを講義と調理実習で体験的に学んでいきます。

【開催日時】 2024年10月27日(日) 9時30分受付 10時00分～13時00分

【申込期間】 2024年9月17日(火)～10月11日(金)13時まで

【場所】 山梨学院短期大学 45号館2階 調理実習室

【定員】 対面形式:24名 【参加費】 1,000円

【交通】

電車:JR酒折駅下車徒歩3分

お車:山梨学院グリーン駐車場をご利用ください

バス:「山梨学院大学」下車

【お申込み/お問い合わせ先】

〒400-8575

山梨県甲府市酒折2-4-5 山梨学院短期大学

TEL:055-224-1400

FAX:055-224-1396

申込フォームURL:

<https://forms.office.com/r/LGeKEDQ63v>

(QRコードからもアクセス可)

地域医療プログラム①

「たべるをはかる -自身の食習慣を知ろう-」は10月20日(日)に開催いたします。

申込フォーム



山梨学院短期大学
YAMANASHI GAKUIN JUNIOR COLLEGE

主催:山梨学院短期大学 地域連携研究センター

