

かんたんにできる 適塩食の伝え方part2

講師 濱田 美紀 氏

アシスタント 森邊 美加 氏

介護保険総合福祉センター
メルヘン/管理栄養士



「おいしい！なのに減塩」そのコツ、体験してみませんか？

日本人の塩分摂取目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）に対し、大分県民の摂取量は依然多い状況です（県HPより）。子供から高齢者まで、あらゆる年齢層で塩分を控える必要性はあります。もちろん、地域リハ実践者である、私たち自身にも当てはまることです。昨年好評だった本研修では「作りたくなる・教えたくなる」簡単でおいしい調理方法を学び、適塩の程度を実際に体験します。調理実習を通して交流しながら、対象者への伝え方を考えていきましょう。



▲昨年の研修の様子
料理が苦手な方も多く参加されましたが、5品、あっという間に出来上がりました。塩を使わないのに美味しいと感嘆の声が！

対象

地域リハに取り組む医療・保健・行政の皆様
※食物アレルギーがある方は、事前にお知らせください。

参加費

無料

定員

先着30名

場所

大分県介護研修センター 調理室
〒870-0161 大分県大分市明野東3丁目4-1

日時

令和7年10月11日（土）
10：30～12：30（10：00受付）

お申込み

右のQRコードからお申込みください
〆切10月3日（金）



プログラム

1. 「適塩食」についての講義
2. 調理実習
3. 実食
4. 意見交換

献立(予定)

- ・大豆の炊き込みご飯
- ・マヨネーズで!?揚げ出し豆腐風
- ・ドレッシングで!?さばの深煎りごま煮
- ・かぼちゃとビーンズのヨーグルトサラダ
- ・マンゴーラッシー

研修開催3日前までに持ち物などメールにて詳細をご連絡いたします。万が一、メールが届いていない場合があります。もしも、下記にお問合せください。

お問い合わせ

大分県リハビリテーション支援センター（JCHO湯布院病院内）
担当：佐藤友美 吉村修一
TEL：0977-84-3171（内線644）
E-mail:oitakenreha@gmail.com