

依頼者 | 稲沢ねんりんクラブ

2024年9月2日（月）稲沢市勤労福祉会館にて開催された第15回女性研修会にて『出前講座』を行いました。当院の管理栄養士が講師を務めました。

当日は稲沢市内125のサロンから出席されている方約200名を対象に行いました。講師の水崎管理栄養士は自身の実体験をもとに生活習慣病について説明をした後、受講者参加型のクイズ形式で生活習慣病を予防するためのバランスの良い食事について説明を行いました。

生活習慣病を予防するためには、バランスの良い食事はもちろん大切ですが、適正体重でいることも大切であり、日々自分の体重を知っておくことも大切なことだと伝えていました。

また、塩分摂取量も日本人は世界の平均と比べると平均の約2倍の量を摂取しており、日々減塩を心がけることの大切さについても触れました。

講座終了後には個人的な疑問を相談する方もいらっしやり、皆さんの食事に対しての意識の高さがうかがえました。



参加人数約200名

たくさんの方にご参加いただきました。
ありがとうございました。