

サロン名： 豊田健康ひろば

報告書

場 所： 豊田コミュニティセンター

開催日時	令和5年10月13日(金) 14:45~15:20				
参加者数	内 訳	男性	女性	協力事業所	ささえりあ
計 9 名	人 数	1 名	8 名	1 名	1 名
内 容	14:45~15:20 食事について ~塩分とタンパク質~ にしくまもと病院 金子管理栄養士				

活動風景



※資料別添

- ・ 熊本県民は日本人平均より様々な数値が高め
- ・ 減塩することが大事。例えば、寿司を食べる際に小皿に醤油を出し、つけるのではなく、自分で醤油スプレーを持参し、ネタに振りかけることで、減につながる。
- ・ たんぱく質を多くとることが大切。掌に載せてたんぱく質量の目安を調べるやり方も紹介