

かんたんのできる 適塩食の伝え方

講師 濱田 美紀 氏

介護保険総合福祉センター
メルヘン/管理栄養士



ちょうどいい塩加減の食事 = 「適塩食」を学び、人に伝えたい体験を

適塩が大切とわかっていても、つい塩味はつよくなりがちです。日本人の食事摂取基準2020によると、男女別「1日の目標量」は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。一方、大分県民の摂取量は男性10.4g、女性8.8g（H28年調べ）と多い状態が続いています（大分県ホームページより）。そこで、作りたくなる！人に教えたい！簡単でおいしく適塩にできる調理方法を学び、適塩の程度を体験をする研修を企画しました。様々な職種と調理実習を通して交流しながら、地域リハの実践力を高めましょう。

対象

地域リハに取り組む医療・保健・行政の皆様

参加費

無料

プログラム

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

1. 「適塩食」についての講義
2. 調理実習（3~4品作ります）
3. 実食
4. 意見交換

定員

先着30名

日時

令和6年11月16日（土）14:00~16:00（13:30受付）

お申込み

以下の2つの方法からお申込みできます 〆切11月11日（金）

お申込み①

URLもしくは
QRコードよりお申込み
<https://forms.gle/Pz398eBaiopsYNi18>



お申込み②

お問い合わせ先メールに以下の内容を送信
・件名に「実践研修1参加希望」
・本文に氏名、所属、職種、緊急連絡先

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ら、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