

「食事からの健康づくり」へらしお研修会

～ 新しい生活様式をへらしおに～



へらしおでおいしく、健康に、 働き世代の方々を食で応援しませんか？

宮崎県民が、肥満者の割合が全国に比べて高いことはご存じですか？
そして、1日約100gの野菜不足、食塩の摂り過ぎの人が増えている傾向もあります。そのため、日向保健所管内では「職場の健康づくり＝健康経営」の取組をすすめており、特に働き世代の方を応援するため、「おいしく減塩1日マイナス2g！（＝へらしお）」をスローガンに研修会を開催します。

日時 令和2年10月7日（水）
午後2時から4時まで

場所 日向保健所2階
（日向市北町2丁目16）

内容 講義・塩分濃度測定

参加費
無料

「あなたの味付けは大丈夫？

食べる方を健康に ～ へらしお調理のポイント～」

日向保健所健康づくり課健康管理担当主査（管理栄養士） 本武 明子

試食「いつものおかずをおいしくへらしお！ 味付けの工夫」



うす味にすると、血圧が下がり病気の予防になることは実証されています。
当日は、**日頃の味覚がわかるチャンス！** その場で塩分濃度を測定します。
★ かき混ぜた具無しのみそ汁100cc程度を、密閉容器に入れて御持参ください。



感染症対策のため、

- ① マスクの着用をお願いします。ソーシャルディスタンスで行います。
- ② 来所前に体温測定をしていただき、体調不良・37.5度以上の発熱・呼吸器症状等がある場合（同居家族も同様）は、参加はお控えください。

※ 感染症の流行状況によっては開催が困難となる場合もあります。



<参加申込み方法> 裏面FAX様式を使って申込みください（FAX 52-5104）
申込み〆切 **令和2年9月28日（月）**

【問合せ先】 日向保健所健康づくり課 電話 0982-52-5101（電話申し込みも可）

主催 宮崎県日向保健所、日向入郷地域・職域連携推進協議会

FAX 送信票

このまま送信して下さい。送付状は不要です。

締め切り：9月28日(月)

日向保健所 健康づくり課 健康管理担当 本武 行

FAX 52-5104

令和2年度「へらしお研修会」出席者

店舗名	
連絡先 TEL	
出席者名	

質問や連絡したいことがありましたらお書きください。

--