

いつもの食事を
ひと工夫♪



おいしく食べる 減塩のコツ

会場：ミライト一条 多世代交流室 B

2026年1月29日(木)

<開催時間> 14:30 ~ 16:30

参加費
無料



パネルで見る『減塩のコツ』

- ・食材の買い出し、調理、食事の際にできるひと工夫をご紹介します



管理栄養士、保健師への個別相談

- ・それぞれの方に合わせた「減塩方法」をご提案



我が家のみそ汁の塩分測定 など

- ・ご希望の方は、ご家庭で作られたみそ汁（汁のみ）を密封できる容器等に50ml 程度入れてお持ちください。



第1回目の開催のようす。保健師、管理栄養士への健康相談もできます♪



☒ 申込不要 ☒ 出入り自由 ☒ どなたでも参加 OK! お気軽にどうぞ♪

お問合せ ミライト一条サポートカウンター TEL: 028-678-3071