

YouTubeで 栄養教室動画

公開中

【塩分】 高血圧を予防



1日の塩分摂取目標量をご存知ですか？
摂取目標量を知って、
減塩を心がけていきましょう！

塩分の摂りすぎは高血圧の原因に。
動画では**高血圧に関する知識**や
減塩のコツなどをお伝えしています。

ちがさきの栄養教室
YouTubeで検索



YouTubeで 栄養教室動画

公開中

【間食】 ちょうどいい量は？



間食の適正量をご存知ですか？

動画では**間食に関する知識**や
間食を食べるときのポイントなどを
お伝えしています。

正しい知識で間食を楽しみましょう♪

ちがさきの栄養教室
YouTubeで検索



YouTubeで 栄養教室動画

公開中

【お酒】 適正な飲酒量は？



お酒をつい飲みすぎてしまう、
自分は強いからたくさん飲んでも
大丈夫！なんて方もいるのでは
ないでしょうか。お酒を飲むときは、
適量を楽しんでいただくことが大切です。

動画では**適正な飲酒量**や
お酒を飲むときのポイントについて
お伝えしています。

ちがさきの栄養教室
YouTubeで検索

