

通勤時間等の7分で学べる！
仕事で栄養教室に参加する時間がない...そんな方にオススメです！

YouTubeで 栄養教室動画 公開中!

みて学ぼう！ちがさきの栄養教室
～ 知って実践 ～

塩分摂取目標量を知って減塩！
高血圧予防で健康に



こちらの二次元バーコードもしくは
「みて学ぼう！ちがさきの栄養教室 塩分」
で検索



1日の塩分摂取目標量をご存知ですか？
塩分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につながってしまいます。
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。

お問合せ

茅ヶ崎市健康増進課
TEL 0467-38-3331
[平日8:30～17:00]