

# YouTubeで 栄養教室動画

裏面に  
動画の概要を掲載!

## 公開中

### 【塩分】 高血圧を予防



検索:みて学ぼうちがさきの栄養教室 塩分

### 【間食】 ちょうどいい量は?



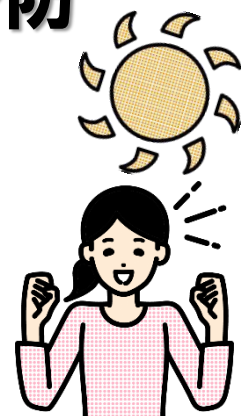
検索:みて学ぼうちがさきの栄養教室 間食

### 【お酒】 適正な飲酒量は?



検索:みて学ぼうちがさきの栄養教室 適正な飲酒量

### 【食事で!】 夏バテを予防



検索:みて学ぼうちがさきの栄養教室 夏バテ

お問合せ

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

# YouTubeで 栄養教室動画

— 動画の概要 — **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。

## 【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♪

## 【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。

## 【食事で！】 夏バテを予防

梅雨が明けると暑さが本格化します。  
毎年、食欲が低下してしまう方も  
いるのではないのでしょうか。

夏バテを予防するには、  
食事をしっかり食べることが大切です。  
動画では夏バテ予防の食生活  
についてお伝えしています。

お問合せ

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