



栄養・食育事業

～高血圧予防～

減塩料理教室

参加
無料

試食
付き

受講者募集

(千代田区民・在勤・在学の方)

「素材を生かして、
おいしく減塩するコツ」を学びませんか

令和4年

9月30日(金)

10:00～12:00

講師

日本調剤 駿河台薬局
認定栄養ケア・ステーション
管理栄養士 大串 安世氏



味噌汁の塩分測定実施

(ご家庭から味噌汁をお持ちいただいた方には、
塩分量を測定します。希望者のみ)

【実演メニュー】

さつまいもご飯
減塩味噌汁
鶏肉のマスタード焼き
マリネ
人参ゼリー

内容：減塩の工夫等のお話
調理実演の見学、試食(少量)付き

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、試食を中止する場合があります。

会場：万世橋区民館 3階調理室(外神田1-1-13)

定員：15人(申込順)

申込：8月5日(金) 午前9時から電話で申込

申込先：千代田保健所

健康推進課 健康推進係(栄養食育担当)

☎03-5211-8177