

福山市聴覚障害者 地域活動支援センター

TEL973-8577

FAX973-8578

西町1丁目19-2

お料理講座

～上手に減塩あなたや家族の 健康のために～

食塩のとり過ぎは血圧を上昇させて脳卒中や心臓病など循環器病疾患のリスクを高めますが、血圧への影響以上に心臓や血管へも悪影響を及ぼすことが明らかになっています。また、食塩は腎結石や骨粗鬆症、胃ガンなどの疾患にも関連しているため、減塩に取り組むことは、高血圧の患者さんだけでなく、そうでない人にも好ましいことです。

日	時	10月26日(金) 9:30~12:30	
場	所	西公民館実習室	
講	師	福山市食生活改善推進員	
材	料	費	650円
持	参	品	エプロン 三角巾 フキン
締	切	10月20日(土)	

《メニュー》

- ※タイのソテー のりタリアンソース
- ※じゃがいもと刻み昆布のあっさり煮
- ※具だくさんごま汁
- ※ぶどうゼリー



申込は FAX⇒973-8578 PC・携帯メール⇒info@fukurou1947.com