

うま味で楽しむ ローソルト(減塩)習慣

「うま味」で“味覚”と“むくみ”をリセットしませんか？

9/17(木)
10:00~12:00(予定)
御坂生涯学習センター
(山梨県笛吹市御坂町栗合372-1)

申し込み〆切

9/6(日)

電話の場合は
9/4(金)まで

試食menu(予定)

- ・鶏むね肉と野菜の蒸し料理
- ・出汁たっぷりお吸い物
- ・カリウム豊富なスムージー

タイムスケジュール(予定)

- 9:45 受付
- 10:00 イベントSTART
- 10:05 減塩とむくみ解消のお話
- 10:50 ①あなたの味覚は大丈夫？
だしの飲み比べ
②味覚の感度チェック
- 11:05 味覚をリセット！
ローソルト調理
- 12:00 イベント終了

塩分をほんの少し整えて、からだ軽やかに。
今日から試せる減塩のコツを学んで、
ローソルト(減塩)習慣を始めてみませんか？

[講師] 山梨県厚生連健康管理センター
管理栄養士

[参加費] 200円(税込)

[定員] 25名程 *応募多数の場合抽選

[保育] なし *お子さんを連れてのご参加は
できません

[持ち物] エプロン・三角巾・マスク
お手拭き用タオル・水分

--+申し込み方法+-

①右記2次元コードを読み取り、申し込み
フォームからお申込み

②☎055-243-6341 活動支援課まで
ご連絡ください

受付：月～金 9:00～17:00

お問い合わせ：活動支援課 秋山
055-243-6341 (月～金 9:00～17:00)
yamanashi-katudou@pal.or.jp



申込フォーム