



国立病院機構 千葉医療センター

第172回 市民健康セミナー

テーマ

「塩」って悪者？

～昔からずっと暮らしのそばにあった「塩」～

講師 栄養管理室長 宮本 佳世子

日時：平成29年11月30日(木) 午後2時～4時

場所：国立病院機構 千葉医療センター 地域医療研修センター

定員：先着100名 入場無料

「塩」は、日本人にとって、最も身近な調味料として、或いは食材以外の目的で古くから生活に必要な不可欠な物として使用されてきました。このため「敵に塩を送る」「塩梅」など格言にも多く使用されています。しかし現在では「塩」(或いは塩分として)の「過剰」摂取による疾病との関係が指摘され、多くの学術調査結果を踏まえ「減塩」が国の食生活上の基本方針になっていることは周知のとおりです。ところが昨今の夏期の「酷暑」により、脱水予防のため「塩」(或いは塩分)不足にならないよう、塩分強化された多くの製品が流通しています。グルメのために世界から何百種類もの「塩」も販売されています。

そこで今回のセミナーでは、この、時に悪者で、時には救世主となる「塩」(或いは塩分)について、錯綜する情報を整理して、「塩」(或いは塩分)とのつきあい方について考えて見たいと思います。



***** 12月のご案内 *****

(第173回)平成29年12月21日(第3木曜日)午後2時～4時

テーマ「加齢と耳鼻咽喉科」

講師：頭頸部外科・耳鼻咽喉科医長 渋谷真理子

【国立病院機構千葉医療センターよりお知らせ】

市民健康セミナーに10回参加された方に記念品を差し上げます。
お問合せは 国立病院機構千葉医療センター管理課(043-251-5311)まで。
千葉医療センターホームページ<http://www.hosp.go.jp/chiba/>でもご案内しています。

後援 千葉市