



第6回 山桃の会総会

2018年8月1日
徳島県糖尿病協会
山桃の会

～減塩食 調理実習体験～

徳島大学病院の栄養部が、おすすめのレシピを伝授します！

1日の塩分摂取量の目安は、右のように推奨されています。
健康維持のため、塩分のとりすぎに注意しましょう。

厚生労働省	男性…8g 女性…7g
高血圧学会	1日…6g 未満
腎臓疾患の方	1日…3～6g が理想
WHO(世界保険機関)	1日…5g 未満



日時:平成30年10月13日(土) 10時～14時
(9時40分;ふれあい健康館入口集合)

場所:ふれあい健康館2階 調理室

参加費:1,000円(調理実習材料費など)

先着20名 締め切り:10月5日(金)

【当日の予定】

- 10時00分 味覚検査
- 10時10分 開会挨拶
- 10時15分 講演:タイトル未定
- 10時45分 調理実習
- 12時15分 試食
- 13時15分 後片付け
- 13時30分 クイズ
- 14時00分 閉会挨拶

美味しいデザート・
コーヒーもあるよ！



**是非、
減塩食にチャレンジしましょう！**

献立(予定)

ご飯:
 主菜 :レンコン団子
 副菜1:秋の茶碗蒸し
 副菜2:ホウレン草と茸の焼浸し
 小鉢1:減塩ピクルス
 フルーツ:ピオーネ&キウイ盛合わせ

《当日持参するもの》
エプロン
あれば、マスク、三角巾



内容が変更となる場合があります。

なおこの会に参加を希望される患者さんは、『**山桃の会**』に入会していることが必要です。詳細は主治医または下記にお問い合わせください。

事務局：徳島県糖尿病協会（徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター）

電話（088-633-7587）

FAX 送付先：088-633-7589

徳島県糖尿病協会 山桃の会事務局宛

徳島県糖尿病協会 山桃の会参加申し込み

参加ご希望の方は、10月5日(金)までに、下記にご記入の上、FAXにてお申し込みください。

申し込み日：平成 年 月 日

名前	
住所	
連絡先 携帯・自宅	