

令和6年度すぎと町民大学

第6回「生活習慣病予防のために、食について気を付けるべきこと」

令和6年7月20日(土)に、杉戸町役場において「生活習慣病予防」をテーマとした講座を開きました。埼玉県立大学 保健医療福祉学部 健康開発学科 内山 真理 准教授から特に減塩、節塩についてのお話を伺いました。また、各家庭のみそ汁の塩分濃度チェックもしていただき、食べ方の工夫もご示唆いただきました。

【講座の様子】



【講師の内山 真理 准教授】

