

## 高血圧改善の食事について学んでみませんか？

高血圧は、脳血管疾患や心疾患、慢性腎臓病などの悪化の原因になります。高血圧改善の食事では、減塩が大事ですが、食事の習慣を変えることは難しいとの声が聞かれます。減塩の方法や、野菜や果物、豆類、種実類、魚の摂取など食事全体で血圧を下げる効果について学んでみませんか。

日 時：令和元年6月15日(土) 10:00～12:30 (受付 9:40～)

場 所：薩摩川内市国際交流センター  
住所：薩摩川内市天辰町2211-1  
TEL :0996-22-7741

参加対象者：高血圧改善の食事に興味のある方ならどなたでも。  
先着20名様を受け付けます！

参加費：お一人様 600円(食材料費)

準備するもの：エプロン、三角巾、筆記用具等  
動きやすい服装でお越しください



参加申込方法：「FAX」または「はがき」にてお願いいたします。  
氏名・住所・電話番号・年齢・性別  
食物アレルギーの有無(アレルギーのある場合は食品名)を記入し、お申込みください。なお、ご質問・ご要望等ありましたら、あわせてご記入ください。

参加申込先：

**公益社団法人 鹿児島県栄養士会**  
〒890-0056 鹿児島市下荒田1丁目36-1  
電話 099-256-1216  
FAX 099-256-1217

# F A X 申 込 書

どうぞこのまま送信してください

宛先 : 公益社団法人 鹿児島県栄養士会 宛  
FAX : 099-256-1217

## 管理栄養士によるクッキング講座 申込み

氏 名		
郵便番号	〒	
住 所		
電話番号	( )-( )-	
食物アレルギー	有 ・ 無	<small>(有)の方は食品名をご記入ください</small>
性 別	男 ・ 女	
年 齢	歳	
ご質問、ご要望等		

お問い合わせ  
公益社団法人 鹿児島県栄養士会  
〒890-0056 鹿児島市下荒田1丁目36-1  
TEL 099-256-1216 FAX 099-256-1217

# 管理栄養士によるクッキング講座 申込み

氏 名

郵便番号

〒

住 所

電話番号

(       )-(       )-

食物アレルギー

有 ・ 無

性 別

男 ・ 女

年 齢

歳

(有)の方は食品名をご記入ください

ご質問、ご要望等