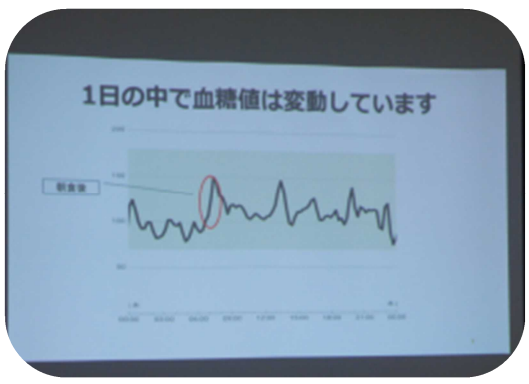


塩と糖を制する者は健康を制す！

「おいしく減塩・かしこく糖質オフ講座報告」

クイズを交えながら糖質オフや減塩について学びました。
日々の食生活で活かせる工夫を教えていただき
無理なく減塩・糖質オフができそうです。







糖質・糖類について学び血糖値が上がらない工夫を
教えて頂きました。



調味料の塩分量比較　以外にもポン酢が一番多い

日　時：9月15日(火)10:00～11:30
場　所：久々利地区センター・第1会議室
講　師：健康増進課　栄養士　佐津川　俊介　さん