



健康カフェ 「つぼみ」便り

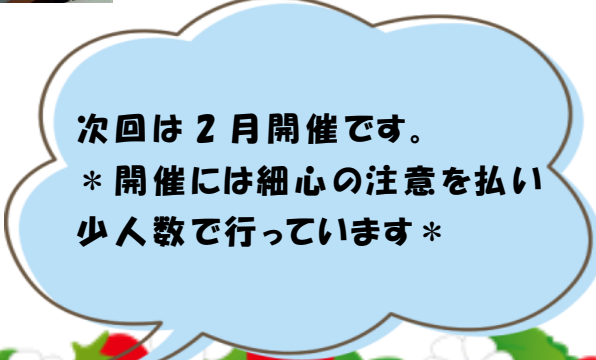
1月に開催した健康カフェの様子をご紹介します！！

〈テーマ〉
「**知っておきたい！高血圧の要因について**」

今回の健康カフェは高血圧について知ろう！でした。
血圧計さえあればいつでも気軽に測れる血圧ですが、いろいろな種類の血圧計があるけれど、どれを使うのがいいの？この測り方であってる？などの話がありました。



食品の塩分表示の見方、塩分をなるべく取らないようにするための調理工夫のお話もしました。
塩は嗜好品とも言われます。
常日頃から毎日の食生活を見直しましょう。



次回は2月開催です。
*開催には細心の注意を払い
少人数で行っています*

