

(公社)和歌山県栄養士会 **県民公開講座**

健康づくり提唱のつどいのご案内

テーマ 美味しくたべて健康づくりを実践しよう

高血圧は、心疾患、脳血管障害、腎不全等に影響する疾患です。

高血圧には、原因疾患が特定できる二次性高血圧と、原因が明らかでない本態性高血圧があり、多くの高血圧は、この本態性高血圧によるものです。本態性高血圧は、遺伝や環境の影響を受け、血圧の調整に異常をおこし、糖質の代謝異常、脂質代謝異常、肥満などの多くの危険因子をあわせもつことが多いのが特徴です。

生活習慣の見直しや適正体重の維持、塩分の過剰摂取や野菜・果物の摂取不足、脂質の摂りすぎに注意することで、予防することができる疾患でもあります。

講習会では、高血圧予防の基本である「減塩料理」を体験し、あわせて腸内細菌について学び「健康づくり」を実践することを目的としています。

日時：令和7年10月25日（土）13時15分～15時15分（開場：12時～）

会場：那智勝浦町福祉健康センター

東牟婁郡那智勝浦町大字天満 1418-2

（紀伊天満駅徒歩 10 分）

テーマ：第1部 仮題「腸内細菌と健康づくり」ビデオ鑑賞

提供：(株)ヤクルト本社 学術・編集班

第2部 「美味しく食べて健康づくりを実践しよう」

～減塩で美味しく食べる～

3種類のみそ汁試飲・試食、加工食品に含まれる塩分実物展示

講師 管理栄養士 川村 雅夫

参加者特典！ 生活習慣病予防のための冊子「ヘルシーダイアリー」配付
ヤクルト商品の試飲など

先着
80 名様

主 催 公益社団法人 和歌山県栄養士会

共 催 和歌山ヤクルト販売(株)・(株)ヤクルト本社

申込み先 裏面により 10月17日までにファクシミリ、または電
で和歌山県栄養士会にお申し込みください

(公社) 和歌山県栄養士会 **県民公開講座**

「健康づくり提唱のつどい」

開 催 日：１０月２５日（土）

申込み期限：１０月１７日（金）まで

申込み用紙（FAX 送信）

栄養士会 行き

ご氏名	複数で申し込まれる場合は、代表者名	参加人数
		複数名で申し込まれる場合の人数 （代表者を含む） 名
ご連絡先	電話番号	

※ご記入頂いた連絡先は、開催の運営のみの利用とさせていただきます。

※災害、その他の理由により当日中止になる場合がございますので、ご容赦ください。

ファックスでのお申込み

ファックス番号 ０７３－４２７－２４８７

-----お申し込みの場合-----

電話受付曜日と時間

月・火・木・金 １３時～１７時

電話番号 ０７３－４２６－４６１６

〒６４０－８３１９

和歌山市手平二丁目１－２

県民交流プラザ 和歌山ビッグ愛６階

(公社)和歌山県栄養士会