

参加費 **無料**
先着 **25名**

調理講習 & 骨密度測定

今日から美味しい減塩メニュー
一食あたり**塩分2g**!!「**ポークチャップ定食**」を作ってみよう

[開催日時] 令和2年1月29日(水曜)
10:30~12:30

[開催場所] エルパーク仙台「食のアトリエ」
(仙台市青葉区一番町4-11-1
仙台三越定禅寺通り館 5階)

[対象者] 塩分が気になる方
ご自分や家族の健康が気になる方 等

[持ち物] エプロン、三角巾、ミニタオル



宮城県の男性は、塩分摂取量全国1位。男女とも高血圧や脳血管疾患が多い県です。美味しい減塩の実践で血管を丈夫にしましょう。

実習献立

季節の果物



金のいぶき(玄米)

ポークチャップ



ピーナッツ和え



かきたま汁



酢の物

- 簡単だし汁の取り方
- 美味しい減塩のポイント
- 減塩調味料の紹介など

* 調理講習終了後、ご希望の方は引き続き、隣室の【創作アトリエ】
で測定や相談ができます

- 骨密度、体組成、血管年齢、味噌汁塩分の測定
- 健診結果による相談 等



お申込み・お問い合わせ

電話、裏面のQRコード、FAX(裏面の参加申込書)でお申込みください。

022-222-2247 (平日 8:45~17:15)

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室 担当: 鈴木・三品

FAX 022-222-2264

全国土木建築国民健康保険組合
仙台健康支援室 あて

締切：令和2年1月10日（金曜）

調理講習&骨密度測定 参加申込書

被保険者証 記号・番号	71- .
氏名	
日中にご連絡の 取れる電話番号	
食物アレルギー	なし・あり（※アレルギー食材を記入してください）

右記のQRコードからも
お申込みいただけます。



【会場・お問い合わせ】

- 会場
エルパーク仙台 食のアトリエ
仙台市青葉区一番町4-11-1
仙台三越定禅寺通り館5階
- 交通
地下鉄：「勾当台公園駅」より1分
バス：「商工会議所前」バス停より徒歩3分
「定禅寺通市役所前」バス停より徒歩3分
タクシー：「仙台駅」より5分
- お問い合わせ
022-222-2247(平日8:45~17:15)

