

\\ オレンジ色のエプロンで活動しています //

神栖市地域食育サポーターにおまかせください！

おいしい**減塩**はじめませんか？

「減塩したいけれど、どうしたらいいの？」そんな減塩についてのお悩みはありませんか？わたしたち神栖市地域食育サポーターが、おいしく減塩するお手伝いをさせていただきます。

講話編

神栖市の現状や減塩のポイントなどについてお話しします



お気軽に
ご相談
ください

調理実習編

減塩なのに美味しい味付けの方法や簡単調理のワンポイントなどについてお伝えします



※活動内容は変更になる場合があります

神栖市健康増進課

〒314-0121 茨城県神栖市溝口1746-1 神栖市保健・福祉会館 2階
TEL 0299-90-1331 月～金（年末祝日除く）午前8：30～午後5：15

**神栖市地域
食育サポーターとは**
神栖市の現状や減塩・適塩の研修を受けた市民で、市民の高血圧予防に向けた活動をしています。