

# 北九州市認知症支援・介護予防センター 活動レポート

北九州市小倉北区馬借 1-7-1 (アシスト2 1内) 電話 093-522-8765

<http://www.city.kitakyushu.lg.jp/page/ninkai-center/index.html>

平成31年3月1日更新

## 栄養ラボレポート (2月)

平成31年2月14日 (木)

2月14日 (木) 栄養ラボ「食に関する講演会」を実施しました。

「脳卒中予防の食生活～おいしく食べて減塩生活～」をテーマとし、講演会に加え減塩食の試食も行いました。みなさんとても熱心に聞かれ、参加者からは「塩分の減らし方を参考にしたい」や「塩分をもう少し減らそうと思った」などの様々な意見が聞かれました。

今年度は残り2回。2月28日 (木) は栄養とお口の個別相談と血管年齢の測定、3月14日 (木) は栄養とお口の個別相談とご家庭のみそ汁の塩分測定を行います (測定希望の方は汁を大さじ1杯程度お持ちください)。

詳しい内容等は、ホームページをご覧ください。

<http://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/28000144.html>

(市ホームページへのリンク)

