

# やっぱり塩味が好きなんです…

## 食塩のことを学んで適塩生活はじめましょう

健康診断に行ったら「食塩の摂り過ぎです。減塩してください。」と言われてしまった。  
でも、食塩を減らした食事は何か物足りない。  
減塩=美味しくないというイメージはないでしょうか？  
本講義では、食塩について多面的に学び、減塩するとどんな良いことがあるのか、  
上手に減塩して美味しく食事を摂るためのポイントをお話します。

日時 2023年11月3日（金・祝）

15:00 ~ 16:30

講師 熊本県立大学 環境共生学部 環境共生学科 食健康環境学専攻  
准教授 吉田 卓矢（よしだ たくや）

管理栄養士 博士（食品栄養科学）

病院やクリニックにて高血圧、糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病の  
栄養食事指導に従事してきました。  
主な研究テーマは、慢性腎臓病の食事療法や運動療法についてです。  
最近では味覚の嗜好と食生活の関連についても研究しています。

### 申込み

- ①WEBサイト「地域ラブラトリー」の参加者募集ページに設置した  
申込フォームに必要事項を入力し送信ください。
- ②熊本県立大学 地域・研究連携センターに、平日9:00~16:00の間  
にお電話ください。  
TEL 096-321-6612 \*「減塩の講座に参加希望」とお伝えください。

申込み〆切 10月29日（日） または 定員（50名）に達し次第締切ります。



### 会場

熊本県立大学 CPDホール  
\*無料駐車場あります。  
\*お車でお越しの際は、車両門か西門から  
お入りください。



「地域ラブラトリー」は  
こちらから

### 【問合せ先】

熊本県立大学 地域・研究連携センター  
担当 渡邊・石井  
熊本市東区月出 3-1-100  
グローバル棟 1階  
TEL 096-321-6612  
E-mail renkei-c@pu-kumamoto.ac.jp