

子どもを守る、 パパとママの栄養学

連載
〈第9回〉



今月の講師

齋藤 長徳
・青森県南津軽郡出身
・講師・修士(地域マネジメント)・管理栄養士・NST専
門療法士・TNT-D



公立大学法人
青森県立保健大学

無理せず減塩! 子供の減塩は パパとママの 仕事!



うす味!
うす味!
おだしは
効いてるかな?



あなたはふだんどれくらい
塩分をとっていますか?

step
1

塩分の取りすぎが血圧をあげ、心筋梗塞や脳卒中など、循環器病のリスクを高めることはご存じと思います。個人差

気になるコラムの続きは、

ふい〜らあ倶楽部 ⑦月号を

「」購入ください。

