# 生活習慣病予防講習

■講師
・堺市　美原保健センター
　健康推進係　管理栄養士　３名

■実施日および場所
・4月 22日（水）13:30～15:00
・テクノコンゴー会議室

■研修内容
・料理の組合せによる栄養成分表示と評価、改善
（エネルギー、タンパク質、脂質、塩分）
・血圧測定
・塩分チェック
・生活習慣病予防講習

■テクノコンゴー受講者　12名

■所感
・各自の選択した料理の栄養成分を表示、5段階で評価、改善
また、血圧測定、塩分チェック等体験型の講習でした。
皆さんご自分の健康に関することなので、積極的に取り組み
真剣に講義を聞いていました。大変有意義な講習でした。