

# おいしく 減塩

2023年

11/24 FRI 10:00 ~ 11/30 THU 17:00

**場所** 人間総合科学大学より  
映像配信 (YouTube)

**講師** 本山 陽子 先生  
人間総合科学大学  
人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科  
講師

**料金** 無料



塩むすび、魚の塩焼き、野菜の塩漬け…ほんのちょっぴり塩があれば、私たちはさまざまな食品をおいしく食べることができます。塩はおいしさの要です。

塩分（ナトリウム）は生きていくために欠かせない栄養素です。汗等から体内の塩分が大量に失われると、熱中症になることはよく知られています。一方で、塩分の摂りすぎは、高血圧や生活習慣病につながることも周知されてきました。1960年代に始まった減塩運動は、今でも各地で行われています。

減塩の大切さを知っていても続かないのは、「減塩食はおいしくない」から。おいしく減塩するにはどうしたらよいか、一緒に考えてみたいと思います。

## 申込方法

本学ホームページ応募フォームまたはメールにてお申込みください。  
申込期限：2023年11月22日（水）

**応募フォーム** <https://form.human.ac.jp/forms/index.php?id=535>  
右のQRコードからも簡単にアクセスできます。

**メールアドレス** [records@human.ac.jp](mailto:records@human.ac.jp)



■主催：人間総合科学大学 ■協賛：日本心身健康科学会・埼玉まなびいプロジェクト ■後援：蓮田市・さいたま商工会議所・蓮田市商工会・大学コンソーシアムさいたま



学校法人 早稻田医療学園

# 人間総合科学大学

お問い合わせ

## 048-749-6111

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288 <https://www.human.ac.jp/> [records@human.ac.jp](mailto:records@human.ac.jp)

■人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 健康栄養学科 心身健康科学科（通信制） ■保健医療学部 看護学科 リハビリテーション学科（理学療法専攻・義肢装具専攻）