

第16回

栄養教室を開催しました！

開催日：2023年9月15日、16日、22日、23日
参加者：37名（うちご家族など8名）

**テーマ：基本に戻ってもう一度！
塩との上手な付き合いかた**

改めて学んでみませんか？～減塩の基本と調整方法について～



過剰な食塩摂取は口渴による飲水、体重増加だけではなく、血圧の上昇や浮腫、肺水腫、繰り返すことで心不全の原因にもなります。今回は毎日の食塩・水分管理の重要性と実際の減塩例についてお話をしました。生命予後の改善のためにも実践できる減塩方法を選択していただき、「**1日1減塩**」（1日に1品を減塩する）を目標に、取り組んでみてはいかがでしょうか？
次回も皆さまのご来場をお待ちしております。



医療法人医心会 福岡腎臓内科クリニック