



2024 年度 仙台白百合女子大学  
学都仙台コンソーシアムサテライトキャンパス講座

# 血圧が高めの方のための らくらく減塩講座

宮城県では生活習慣病による死亡が 5 割を占めており、特に脳血管疾患による死亡が全国平均よりも高い。脳血管疾患は血圧管理が重要となり、食塩も要因の一つである。また食塩の過剰摂取は腎臓にも影響を与えるため、今後ますます減塩のアプローチが必要となる。しかし、食材王国みやぎは美味しいものが豊富で、日々の生活の中で減塩を行う事は困難となっている。そこで楽に減塩できるポイントを管理栄養士が伝える講座を開催する。

■講師：佐々木 裕子 (仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科教授)

●講師プロフィール●

宮城学院女子大学、仙台大学大学院、東北大学大学院を経て、現在、仙台白百合女子大学で教鞭をとる。平成 14 年より高血圧学会で活動し、平成 28 年に仙台で開催された第 39 回日本高血圧学会において地域の食材をふんだんに使った減塩弁当を考案した。また「健康長寿は高血圧管理から」と題して市民公開講座も担当した。現在も「頑張らない減塩」を勧め、宮城県食育推進会議会長として地域食材の活用についても啓発している。



■開催日時：9 月 28 日 (土) 13:30~15:00

■会場：仙台市市民活動サポートセンター6F セミナーホール  
(仙台市青葉区一番町 4 丁目 1-3 地下鉄広瀬通駅 西 5 番出口すぐ)  
※対面+オンデマンド(ZOOM)のハイブリッド形式で行います。

受講料：無料

対象：どなたでも受講できます

定員：対面 20 名・オンライン 100 名

申込締切：2024 年 9 月 20 日(金)

申込方法：氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号  
E-mail アドレス、をご記入の上、はがき、FAX、  
E-mail のいずれかでお申し込みください。  
オンライン(ZOOM)希望の方は申込フォームから  
お申込み下さい。

申込フォーム：<https://forms.gle/Xybp7eBKYvUJvSRE9>

【お申し込み・お問い合わせ先】

仙台白百合女子大学 図書館・地域貢献研究センター

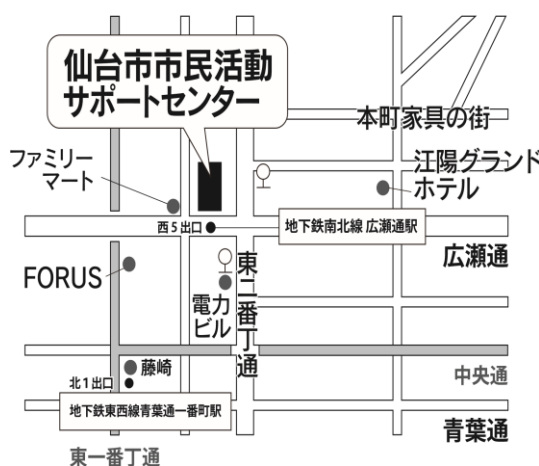
〒981-3107 仙台市泉区本田町 6 番 1 号

(図書館) TEL: 022-374-5090 FAX: 022-374-4577

(大学代表) TEL: 022-372-3254 FAX: 022-375-4343

E-mail event@sendai-shirayuri.ac.jp

URL http://sendai-shirayuri.ac.jp



申込フォームの QR コード

