

令和5年7月1日

「市民健康講座」を開催しました

あなたの腎臓大丈夫？

～今、知っておきたい慢性腎臓病（CKD）の話～

新たな国民病ともいわれている「慢性腎臓病（CKD）」をご存じですか？

生活習慣病が深く関係し、初期症状がほとんどないため気が付きにくい病気です。

今回は北里大学病院腎臓内科科長・教授の竹内康雄先生を講師にお招きし、中央区のウェルネスさがみはらにて慢性腎臓病（CKD）の基礎知識と生活習慣病予防についてお話をいただきました。

また、食生活改善推進指導員（わかな会）による減塩レシピの紹介と減塩おかずの試食体験や血管年齢測定コーナーなど、盛りだくさんの内容で実施いたしました。

※「市民健康講座」は今後、緑区合同庁舎及び南保健福祉センターにて高血圧・糖尿病・脂質異常症等をテーマに開催を予定しています。詳細が決まり次第、広報さがみはら等でお知らせいたします。

参加者の声

【先生のお話について】

- ・自分自身の身体管理に意識を向けることの重要性を認識できた。
- ・かかりつけの医師に更に確認したいと思った。とても良い勉強になった。
- ・自分は元気なので大丈夫と思ったけど健康診断を受けようと思う。

【減塩おかずの試食体験について】

- ・家の食事は塩分が多いと感じた。
- ・塩分控えめの食事を作りたいと思う。実際に試食してみて良かったです。
- ・調理の工夫で減塩できるのはありがたいです。

材料・手順が少なく簡単！

相模原市食育推進キャラクター サガビー

減塩お手軽 副菜レシピ



当日ご紹介したレシピは

← こちらから！

