

めざせ「健康寿命」日本一！

減塩サミット2021 in 福島 (Web 発信)

2021年 3月 21日 (日)

福島民友新聞
紙上開催

主催 ◆ 福島県立医科大学、福島民友新聞社
後援 ◆ 日本高血圧学会減塩・栄養委員会 など

2020年度は、新型コロナウイルス感染症対応のため、福島県の地元紙「福島民友新聞」での紙上開催といたします。

※ 講演要旨や実践例を紹介するとともに、新たな試みとして事前に動画撮影した講演や実践例を Web 発信し、新聞とインターネットを連動させながら健康の大切さを発信していきます。新聞掲載 (Web 発信) は 2021年3月21日です。どうぞ、ご期待ください。

内容

■ 紙上講演 (1)

テーマ「新型コロナウイルスと高血圧」

福島県立医科大学 循環器内科学講座 教授 石田 隆史 氏



■ 紙上講演 (2)

テーマ「減塩のススメ ～出来ることから少しずつ～」

製鉄記念八幡病院 病院長 (福岡県北九州市)

日本高血圧学会 減塩・栄養委員会 (前委員長)

土橋 卓也 氏



■ 実践例

減塩メニュー 福島学院大学短期大学部 食物栄養学科



レシピ紹介

- ▶きのこの炊き込みご飯
- ▶豆腐ハンバーグ
- ▶鮭のホイル焼き
- ▶大根と人参と里芋の煮物
- ▶ナスとチンゲン菜のさっと煮