

塩分の減らし方 正しく知って、取り組もう!

参加
無料

—減塩の取り組み方、続け方のコツ—

日時 2025年1月12日(日) 13:00~15:30

(12:30開場予定)

場所 吉野川市文化研修センター

(徳島県吉野川市鴨島町鴨島696-14)

定員 先着130名(事前申し込み不要)



一般講演 13:00~14:20

座長

徳島大学大学院医歯薬学研究部 臨床薬理学分野 教授
徳島大学病院 薬剤部長

石澤 啓介 先生

演者

●医師からの講演

**突然死からあなたと家族を守るために
高血圧を甘くみない —減塩の大切さ—**

徳島大学大学院医歯薬学研究部 循環器内科学分野 教授
徳島大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター長

佐田 政隆 先生

●看護師からの講演

日常生活における減塩の進め方のコツ

徳島大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター

岩瀬 司 先生

●栄養士からの講演

**あなたはどのくらい塩分をとっていますか?
~継続しやすい減塩の工夫~**

徳島大学病院 栄養部

西 麻希 先生

●薬剤師からの講演

減塩と高血圧の薬はどう関係しているのか?

徳島大学病院 薬剤部

小川 敦 先生

特別講演 14:40~15:30

座長

徳島大学大学院医歯薬学研究部 循環器内科学分野 教授
徳島大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター長

佐田 政隆 先生

演者

**命のSDGsの優先順位は
減塩環境と血圧コントロール**

日下医院 院長
一般社団法人ソルコンクラブ 代表

日下 美穂 先生



〈日下美穂先生のご紹介〉

日本の食の弱点である高食塩食を改善し、国民病である高血圧や認知症などの生活習慣病を予防して医療費削減にも繋がるよう、美味しく楽しくスマートな減塩を提唱。テレビ出演やイベントなどでもご活躍。

NHK総合「サキどり」、Eテレ「チョイス」「きょうの健康」

2019年9月にはNHK「ガッテン！」

ABC朝日放送「たけしのみんなの家庭の医学」

各種テレビ番組に出演。

