

集合研修(セミナー)のご案内

参加
無料

「ナトカリ比」で始める 高血圧・CKD(慢性腎臓病)予防

高血圧予防の基本は「減塩」です。しかし、減塩だけを意識し続けるのは難しいこともあります。そんな時は、カリウムを豊富に含む野菜や果物を積極的に取り入れ、ナトリウム(食塩)とカリウムのバランス(ナトカリバランス)を整えることが大切です。本セミナーでは、ナトカリ比を活用した食生活改善の考え方と実践方法について、最新の知見を交えながらご紹介いたします。

〔日 時〕 2026年10月28日(水) 19:30~20:30

(18:30 現地会場の受付開始)

〔開催方法〕 現地 & オンライン ハイブリット開催

・現地会場: すこやかプラザ あだち

足立区江北5丁目14-5

【電車】日暮里・舎人ライナー江北駅
西口下車 駅から徒歩約10分

・オンライン: ZOOM



〔対象〕 医療、介護職に従事する者

〔講師〕 カゴメ株式会社 食健康研究所 管理栄養士 清水友紀子

お申し込み方法

参加をご希望される方は、右のQRコードよりお申込みください。

<https://healthcare.kagome.co.jp/form261028>

応募締切り 10月28日(水)15:00

<現地会場では、当日参加も受け付けます>



主催: 足立区薬剤師会

共催: 足立内科医会、東京都栄養士会足立支部

後援: 足立区

お問い合わせ先: カゴメ株式会社 健康サービス事業 TEL.(03)5623-8501(代表)

来場者限定! 体験コーナーと冊子進呈

ベジチェック®体験

手のひらを押し当てただけで、推定野菜摂取量を数値化します。



塩分チェック体験

普段の食生活における塩分摂取の状況を見える化します。

項目	塩分摂取量 (g)	塩分摂取量 (g)	塩分摂取量 (g)	塩分摂取量 (g)	塩分摂取量 (g)	塩分摂取量 (g)	塩分摂取量 (g)	塩分摂取量 (g)	塩分摂取量 (g)
朝食									
昼食									
夕食									
合計									

「ナトカリまるわかりBOOK」進呈

ナトカリ比を活用した食生活改善支援のためのツールとノウハウを集約した冊子。

