

平成27年

# 栄養教室のお知らせ



1月テーマ：

## 「高血圧症の食事について」

日時：平成27年1月23日（金） 10:30~12:00

平成27年1月28日（水） 10:30~12:00

会場：豊橋ハートセンター 1階 ハートホール

\*同内容で2回開催させていただきます\*

\*試食品を御用意しております\*

食塩相当量 (g) = ナトリウム (g) × 2.54

栄養成分表示例

エネルギー	×××kcal
タンパク質	××g
脂質	××g
炭水化物	××g
ナトリウム	560mg

このおにぎりの場合は、  
 $0.56 \times 2.54 = 1.4g$



Toyohashi  
Heart  
Center

豊橋ハートセンター

〒441-8530 豊橋市大山町五分取2 1番地 1  
Tel 0532-37-3377 Fax 0532-37-3366  
URL <http://www.heart-center.or.jp/>