

応募要項

1 開催趣旨

日本では、潜在患者含め約4000万人もの高血圧患者がいます。
健康寿命を伸ばすためには、正しい生活習慣が重要な鍵を握ります。

日本の厚生労働省が推奨する国民の1日の塩分摂取量は、男性8g、女性7g
。日本高血圧学会がガイドラインとして高血圧患者に推奨しているのは、1日
6g 以内。これは、1食 2g になります。

地域健康社会研究所は、ここ4年間、北海道や全国の病院管理栄養士向けの
病院食レシピコンテストを開催し、約1000レシピの美味しい減塩レシピ
が集まってきています。

この度、減塩マイスター制度をつくり、減塩の知識を市民が自ら学べる機会を
設けさせていただきました。

初級減塩マイスターは、減塩の医学的意義、減塩食の入門知識などを
学びます。

年内実施を予定しています上級減塩マイスター試験では、
初級テキストを基にした基本的知識を
確認し、実地の塩分量推定試験も合わせて行います。

これらマイスター資格は、以下の方々にお勧めいたします。

- ・ 家族向けのアドバイスを考える家庭の主婦の皆様
- ・ コミュニティで勉強会開催を考えている市民の皆様
- ・ 地域の自治体に所属して減塩指導を行う栄養士・管理栄養士、
- ・ 病院施設等で食事指導を行う栄養士・管理栄養士、
- ・ 正しい食生活の普及を目指している公的機関やカフェレストランのスタッフ
- ・ 高血圧等の疾患も持っている方向けの減塩料理導入を
目指しているホテル等宿泊施設の事務及び調理スタッフ、

- ・ 就職、開業のための専門的資格を考えている食物栄養学科に所属する大学生

- ・ その他生活習慣病予防を考えている市民の皆様
- ・ 健康診断や病院から減塩を勧められている市民の皆様

2 応募資格

高校生以上といたします。

3 日程、会場、予定講義内容は講座開催パンフレットの通りです。

4 応募方法

件名に、初級減塩マイスター参加申込み と入れて、
ご住所、ご氏名、ご連絡先を記載の上、以下のメールアドレスか FAX にお申し込みください。

info@chiikikenkou.net

FAX011—215—5432

5. 参加料5000円(セミナー受講料、マイスター登録料含む)

お振込先

北洋銀行 北7条支店 普通預金4008155

一般社団法人 地域健康社会研究所

6 応募締め切り

平成30年5月23日

7 定員 100名(定員になり次第締め切らせていただきます)

8 留意事項

- ①振込手数料は、お客様負担でお願い申し上げます。

- ②参加料のお振込をいただいたのちの返還に関しては応じかねますので、
予めご了承ください。
- ③ お申込みいただいた皆様の個人情報、厳正に管理し、
本講座及び初級マイスター登録、また当研究所主催のイベント、レシピ情報のご
案内に関係
する連絡以外に使用はいたしません。

9. 上級マイスター試験

秋に予定する上級マイスター試験の詳細につきましては、初級マイスター講座当日
にお知らせする予定です。