

腎臓病を予防 減塩方法学ぶ

倉吉市民公開講座

慢性腎臓病予防に関する市民公開講座(新日本海新聞社など後援)が11日、倉吉市山根のパープルタウンで開かれ、市民ら約200人が腎臓病予防に有効な減塩について学んだ。



慢性腎臓病予防について学ぶ参加者

講座は、新たな国民病ともいわれる腎臓病の治療を手掛ける谷口病院(同市上井町1丁目)が、予防啓発のため、昨年に続いて開いた。

日本人の1日平均塩分摂取量や、汗1匙に含まれる塩などを問う減塩クイズと解答を解説しながらのミニレクチャーのほか、塩分量計算の仕方や香辛料を活用した減塩調理などの講義もあり、熱心にメモを取る参加者の姿が見られた。

会場では、塩分使用量を通常の半分から3分の1に抑えた減塩豚汁も振る舞われ、試食した参加者らは減塩メニューのおいしさに驚いていた。