

## 働く方への食事・栄養に関するセミナー

建築会社で働く社員の皆さんに「日頃の塩分摂取について考えよう！」をテーマに出前講座を実施しました。塩分チェックシートから振り返ることができ、塩分の過剰摂取は高血圧や心臓・脳血管疾患などにつながるので、塩分の取り方を見直したいとのご意見をいただきました。

