

医学博士と  
管理栄養士が  
お伝えします!

健康寿命を延ばす

# 「減塩ライフ」 実践講座

参加無料

**定員** 各会場50名(先着順)

**会場** 福岡県内4カ所

(詳しくは裏面をご覧ください) MC 桑原 ナミさん



講師 **太田 雅規先生**

- ・公立大学法人福岡女子大学 副学長 兼 人間環境科学研究科長
- ・国際文理学部食・健康学科教授
- ・労働衛生コンサルタント/医学博士
- ・日本医師会認定産業医
- ・日本医師会認定健康スポーツ医
- ・認定臨床栄養指導医



講師 **幾田 淳子先生**

- 料理家・管理栄養士  
株式会社IKUTA Kitchen 代表取締役
- 普段の食生活にすぐに  
取り入れ実践できる秘訣や  
具体的なレシピを紹介!

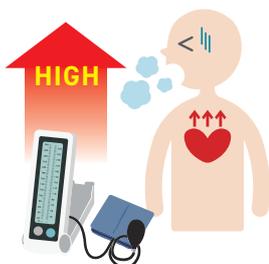
令和6年国民健康・栄養調査によると、県民の一日あたりの食塩摂取量は、男性10.1g、女性8.8gとなっており、目標値である7.0g以下を大きく上回っています。また、県民の約2人に1人が食塩摂取量と関係が深い高血圧症の有病者という状態です。

本講座は、このような状況を踏まえて、食塩の適正摂取の推進のため、専門的かつ最新の知見を持つ大学と連携し、その重要性に関する啓発や、正しい知識の普及、具体的な手段を紹介し、健康寿命の延伸等のために「なぜ減塩が必要なのか?」を楽しくわかりやすく学びます。

## 健康寿命を脅かす最大の要因 「高血圧」とは?

食塩の過剰摂取により、体内の浸透圧の関係で高血圧になり、高血圧に伴う血管の硬化などが起こり、脳血管疾患や心血管疾患、腎臓病などのリスクが上がります。

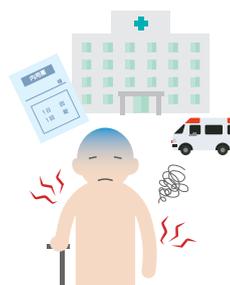
こうした病気は、命を脅かすだけでなく、多くの場合、健康寿命を縮めることにつながります。



## 「健康寿命」と「平均寿命」の違いって?

「健康寿命」とは、自立して生活できる期間を指します。

食塩の適正摂取を進めることは、単に「長生き」するためだけでなく、誰もが最期まで元気に、自立して活動できる期間を延ばすために、健康な人たちにとっても非常に大切なことなのです。



### 申込方法

右記コードを読み取りWebサイトから、または下記お電話・FAX・メールにてお申込みください。

参加者には、**減塩商品のサンプル**をプレゼント!



お問い合わせ先

株式会社TNCプロジェクト(福岡県 大学と連携した「スマソル市民公開講座」運営業務受託事業者)  
メール event@tnc-project.net TEL 092-852-5633 FAX 092-852-5634 (平日10時~17時/土日祝休)

医学博士と管理栄養士が  
お伝えします!  
健康寿命を延ばす

# 「減塩ライフ」実践講座

参加無料

MC 桑原 ナミさん

## 講座内容



講師  
太田 雅規先生

公立大学法人福岡女子大学 副学長 兼  
人間環境科学研究科長

地域や職域を対象に、運動や食を中心とした健康増進活動の実践的研究を行っている。厚生労働省の実証事業「食の行動変容に向けた尿検査及び食環境整備に係る実証事業」にも参画。

## なぜ「減塩」が必要か? 「予防医学の最前線」

### ① 人間と塩の関係を知る

人類の歴史や体の仕組みを手がかりに、塩と人間の深い関わりを考えます。



### ② 日本人の食生活を見直す

現代の食習慣を振り返りながら、日本人の栄養や塩分摂取の特徴を読み解きます。



### ③ これからの食と健康を考える

日本人が発見した“うま味”を活用し、無理なく続けられる減塩と健康的な食生活のヒントを探ります。



## 講座内容

／ 今日からすぐできる! ／

## 「スマソル・キッチン」減塩レシピ術



講師  
幾田 淳子先生

料理家・管理栄養士  
株式会社IKUTA Kitchen 代表取締役

病院栄養士として15年間の実務経験を持ち、現在は食育活動やメニュー開発、メディア出演など幅広く活躍。

病院の栄養士として15年間、食事療法と栄養指導の現場に立ってきた講師が、「減塩＝我慢」というイメージを覆す、家庭で無理なく続けられるレシピの考え方や調理の工夫を紹介します。管理栄養士としての理論に、料理家ならではの発想と実践知を掛け合わせ、味を落とさず、今日からすぐに使える“スマソル(減塩)”のコツをわかりやすく解説。毎日の食事をおいしく、健康的に変えるヒントが詰まった講座です。



## 開催日程 定員:各会場50名(先着順)

※各会場の講義内容は全て同一です。

会場名	開催日	時間	会場
① 筑后会場	2026年2月22日(日)	14時～16時	おおむたアリーナ(1階会議室3・4) 大牟田市宝坂町2丁目92番地
② 北九州会場	2026年3月1日(日)	14時～16時	毎日西部会館(6階特室) 北九州市小倉北区紺屋町13番1号
③ 福岡会場	2026年3月20日(金・祝)	14時～16時	アクロス福岡(2階セミナー室2) 福岡市中央区天神1丁目1-1
④ 筑豊会場	2026年3月21日(土)	14時～16時	飯塚市穂波福祉総合センター(多目的ホール) 飯塚市枝国402番地100

参加者には、減塩商品のサンプルをプレゼント!

申込方法 右記コードを読み取りWebサイトから、または下記お電話・FAX・メールにてお申込みください。

お問い合わせ先

株式会社TNCプロジェクト(福岡県 大学と連携した「スマソル市民公開講座」運営業務受託事業者)  
メール event@tnc-project.net TEL 092-852-5633 FAX 092-852-5634 (平日10時～17時/土日祝休)



主催:福岡県保健医療介護部健康増進課