福岡県
Fukuoka Prefecture

参加無料
参加者には、減塩商品のサンプルをプレゼント！

福岡女子大学監修
スマソる？市民公開講座

『塩対応』de 健康づくり

意外と知らない「塩と人間」の関係や
付き合い方を楽しく学びます。
そこには暮らしに役立つ奥深い世界が待っています。
塩対応deおいしい「スマソる？レシピ」や
減塩料理のコツなどもお伝えしますのでお楽しみに！



講師
太田 雅規先生

福岡女子大学副学長 兼
国際フードスタディセンター長
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



MC
田代 奈々さん

定員 各会場50名（先着順）　**会場** 福岡県内8カ所（詳しくは裏面をご覧下さい）

福岡県は、平成28年国民健康・栄養調査によると、一人あたりの食塩摂取量が全国平均より多く、男性はワースト4位、女性はワースト8位であり、それらの生活習慣が一因となる高血圧の有病者割合も非常に高い状態です。

この市民講座は、このような県民皆様の食習慣を踏まえ、福岡県が進める「スマートにソルトを使う減塩プロジェクト TRY！スマソる？」の一つとして、人体と塩の関係や、塩を感じる仕組みなどを整理したうえで、塩との上手な付き合い方を学んでいただく内容になっています。



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。

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「スマソる？市民公開講座」運営業務受託事業者）
メール event@tnc-project.net　TEL092-852-5633　FAX092-852-5634（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

福岡女子大学監修

スマソる?市民公開講座『塩対応』de健康づくり

講座内容（予定）



第1部【塩と人間の関係性】

「人間・動物は塩がないと生きられない」その理由を「進化医学」の視点を交え、塩が人間とどのように出会い、塩が体の中でどのような働きをしているのかを紐解きます。

第2部【塩の歴史】

塩はいつの時代、どうやって生まれてきたのか？どのように作られてきたのか？昔の塩の価値や役割、世界や福岡で作られてきた塩の歴史をご紹介します。

第3部【塩との上手な付き合い方】

減塩＝マイナス＝おいしくないと、損した感覚を持たれがちです。「うま味」をプラスして、よりおいしい食事につながる、すぐに使える上手な塩の利用方法についてご紹介します。

第4部【減塩料理のコツ】

メニュー開発にまつわるエピソードから、減塩料理を作るコツのお話などで、分かりやすく「スマソる？」の取組意義を伝えます。

また、福岡女子大学の学生より、おいしい減塩料理のコツとポイントの解説も。

みなさん初めまして。

講師の太田と申します。主に、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や実践的研究を行っています。

2016年からは職域を中心とした研究から学校での食育、高齢者を対象とした介護予防についての研究にも幅を広げています。

昨年に引き続き、講座では「食塩摂取低減を目的としたうま味物質を活用した研究」のデータを基に、すぐに取り組める減塩のコツやアドバイスをお伝えします。

皆様のご参加をお待ちしています。



講師
太田 雅規先生
福岡女子大学副学長 兼
国際フードスタディセンター長

定員：各会場50名（先着順）

※参加者には、減塩商品のサンプルをプレゼント!

参加無料

	会場名	開催日	時間	会場
①	福岡会場	2024年11月22日(金)	15:00 - 17:00	春日市ふれあい文化センター（ミニホール） 春日市大谷6丁目24番地
②	福岡会場	2024年11月28日(木)	18:30 - 20:30	福岡県立ももち文化センター（特別会議室） 福岡市早良区百道二丁目3番15号
③	筑豊会場	2024年12月 6 日(金)	18:30 - 20:30	なかまハーモニーホール（特別会議室） 中間市蓮花寺3-7-1
④	筑後会場	2024年12月12日(木)	18:30 - 20:30	久留米シティプラザ（中会議室1＋2） 久留米市六ツ門町8-1
⑤	北九州会場	2024年12月20日(金)	18:30 - 20:30	八幡西生涯学習総合センター（大会議室） 北九州市八幡西区黒崎三丁目15番3号 コムシティ
⑥	北九州会場	2025年 1 月 9 日(木)	18:30 - 20:30	毎日西部会館（5階5号室） 北九州市小倉北区紺屋町13番1号
⑦	筑後会場	2025年 1 月24日(金)	14:00 - 16:00	八女市商工会議所（大ホール） 八女市本村425-22-2
⑧	筑豊会場	2025年 2 月23日(日)	14:00 - 16:00	飯塚市研究開発センター（大研修室2） 飯塚市川津680番地41

※各会場の講義内容は全て同一です。

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。

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「スマソる?市民公開講座」運営業務受託事業者）
メール event@tnc-project.net TEL092-852-5633 FAX092-852-5634（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