

◆脳卒中予防講演会 南さつま市で5月18日あり、市民約300人が聴講した。鹿児島大学大学院の大石充教授が減塩について



「鹿児島はもともと塩分摂取量は多くない。調味料だけでなく、塩分が多い汁や魚練り製品など加工食品を見直して」と語った。節酒方法については「1日1合に制限すると続きにくい。

1日1合なら休肝日を週1日、1日2合なら週2日。週4日飲まなければ酔いつぶれるまで飲んでいい、と選別させて」と助言した。