

=プロフィール=

日下美穂(くさかみほ)

日下医院院長

日本高血圧学会減塩委員会委員

こだわりのヘルシーグルメ Diet レストラン in 呉

プロジェクト代表



日本の食の弱点である高塩食を改善し、国民病である高血圧や認知症などの生活習慣病を予防して医療費削減にも繋がるように、美味しく楽しくスマートな減塩を提唱。

呉、広島の地域で多くの飲食店の協力のもと、減塩で低カロリーの美味しいお料理を提供する「こだわりのヘルシーグルメダイエットレストラン in 呉 & 広島」プロジェクト(<http://healthy-lunch-kure.com/>)を企画し活動中。

2012 年「減塩サミット in 呉 2012」代表

2014 年「減塩サミット in 広島 2014」 実行委員長

2018 年「呉減塩サミット 2018」を開催

2010 年日本高血圧学会学会賞

2017 年広島県食育推進功労者県知事表彰

NHK 総合「サキどり」、Eテレ「きょうの健康」や「たけしのみんなの家庭の医学」などにも出演。2019 年 9 月には NHK 「ガッテン！」に出演。近著に『3 日間塩抜きダイエット(監修 宝島社)』。