

食生活、見直してみませんか？

食生活イベント開催

9月は食生活改善普及運動月間です。「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」をテーマに、健康日本21（第三次）における栄養・食生活領域の中から、以下の4つを重点目標としています。

- 野菜摂取量の増加
- 果物摂取量の改善
- バランスの良い食事を摂っている者の増加
- 食塩摂取量の減少

健康なからだは食事から！この機会に、食生活について楽しく見直してみませんか？

様々な体験コーナー

塩分・栄養チェック



味噌汁(少量)や食事の写真(スマホ)を持参すると、塩分測定、栄養バランスをチェックすることができます！

ミニゲームコーナー



お子様でも楽しめるミニゲームもあります。いくつかクリアできるかな？

栄養士の講話や相談会



気軽にお話しましょう♪

食事の内容など、試食をしながら食に関するお悩みについてお話しませんか？

啓発本等のご紹介



減塩や野菜を使ったレシピ本など、町図書館からお借りしてご紹介しています！

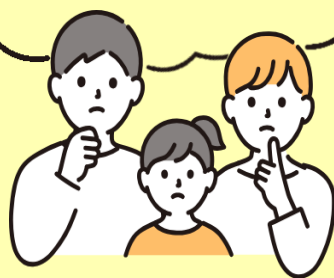
そばクレープの試食



今年もそばガールズとコラボ！そば粉を使用した、おいしいそばクレープの試食ができます！

こんなお悩みはありませんか？

食事のバランスが気になる...
減塩は難しそう...
こどもの好き嫌いが気になる...



日時 9月24日（水）午後1時30分～午後2時30分

会場 大石田駅前賑わい拠点施設 KOE no KURA

入場無料 当日参加もOK！
お気軽にお越しください！

【問い合わせ】大石田駅前賑わい拠点施設
KOE no KURA
大石田町駅前通り9-5
TEL：0237-35-3036
mail：koenokura@vesta.ocn.ne.jp

