

健康的な生活習慣の定着を目指して

第12回

元気がすてき栄養展

★日時:令和5年 **11月25日(土)**10:00~14:00

★場所:マルイアルティ店(真庭市久世2415)

先着100名様には
素敵なプレゼントがあります♪

蒜山ジャージーコーナー

目指せ! 蒜山ジャージー博士♪

蒜山ジャージーの展示や紹介動画を上映します。

蒜山ジャージー低脂肪牛乳
の試飲ができます!



あなたが決める! 減塩コーナー

- ・あなたが普段飲んでいるみそ汁の塩分は?
- ・いつも使っている調味料の塩分を知ろう!



野菜をしっかり食べようコーナー

1日350gの野菜をとろう!

スーパーに売られている野菜の重量はどのくらい?



フレイルチェック・食生活相談コーナー

管理栄養士による食生活相談

フレイルチェックをして食生活を見直してみませんか?

主催: 真庭保健所管内栄養改善協議会・岡山県真庭保健所
共催: 蒜山イキイキ楽酪協議会・岡山県栄養士会真庭支部・真庭市・新庄村
問い合わせ先: 岡山県真庭保健所真庭保健課地域保健班 TEL: 0867-44-2991