

おいしく食べて健康に！ 毎日の適塩と野菜をとるコツ



6月4日(木)

10:00から11:30

(ベジチェック測定時間 9:30から9:55)

＼ 鶴ヶ島市民限定！ /

参加費 **無料**

持ち物 筆記用具
尿検体(希望者のみ)

※検査を希望する方には
事前に採尿容器を郵送します

定員 50名

申込期間 5/1(金)から5/20(水)

場所 鶴ヶ島市役所5階
504会議室

健診は問題なくても、野菜が足りているか、塩分はとりすぎていないかな、と感じることはありませんか

講師 日本栄養大学
准教授 久保彰子さん



ベジチェック（野菜摂取充足度測定）と尿ナトリウム比検査で自分の食生活を簡単チェック！その結果をもとに毎日の食事で野菜をとりやすくする工夫や塩分との上手な付き合い方をお話します。今日からできるヒントを見つけて、無理なく続けられる”かしこい食べ方”を始めてみませんか

お申込みはお電話・または申し込みフォームから

鶴ヶ島市役所
健康長寿課 健康増進担当

申し込みフォームはこちらから

TEL.049-271-1111

