

「食と健康を考える教室」のお知らせ

人生100年時代を迎え、社会が多様化し、健康課題も多様化しています。
いつまでも健康で、いきいきと暮らすために、食と健康について考えてみませんか。
野菜摂取量測定、保健師と管理栄養士による講話に併せて、食生活改善推進員による試食提供を行います。お気軽に、ご参加ください。

日 時 7月18日(金)午前 10～12 時

※午前9時30分 受付開始。野菜摂取量測定を実施します。



野菜摂取量測定(ベジメータ®)とは？

単に野菜不足をチェックするだけにとどまらず、食事介入による野菜摂取量の改善状況を評価。野菜を増やした努力の結果は、2週間以内にベジスコアの改善で確認することができます。

会 場 宮川公民館 (和室1～2)

内 容 保健師の話 「生活習慣病予防について」

管理栄養士の話



「野菜たっぷり生活のすすめ」

食生活改善推進員による試食提供

(春菊のりんごおろし和え、あずきのヨーグルトゼリー)



参加費 無料

★食材の準備がありますので、参加希望の方は、7月11日(金)までに自治会長さんにお申し込みください。

主 催 : 宮川地区社会福祉協議会(事務局:宮川公民館 電話465-5119)
富山市西保健福祉センター(電話 469-0770)
共 催 : 宮川地区食生活改善推進連絡協議会