

第40回
健康づくり食生活展

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命をのぼそう～「毎日野菜をプラス一皿」

平成30年11月3日（文化の日）
九十九里町役場保健センター（役場東側）



九十九里町食生活改善協議会

展示内容

① いわし料理コーナー

古くから伝わる郷土料理の他、若い年代の方にも食べやすい、簡単でおいしいいわし料理も展示します。

② 食生活改善推進員中央研修調理実習コーナー

推進員が勉強した、今日の献立に役立つ料理を紹介します。

③ おやこ食育教室調理実習コーナー

④ いきいき教室調理実習コーナー

⑤ 簡単健康バランスクッキング調理実習コーナー

⑥ 山武保健所管内食生活改善協議会

調理実習コーナー

千産千消の食材を使った、おすすめ減塩レシピを紹介します。

⑦ 幼児健診・新米ママの学校・小学校食育教室

手作りおやつコーナー

⑧ 1日に350gの野菜を摂りましょう

「野菜1皿70gはこれくらい」実物展示コーナー

「350gってどのくらい？」計量チャレンジコーナー

⑨ 家庭のみそ汁塩分測定コーナー

⑩ 0.8%塩分のみそ汁試食コーナー

煮干し・昆布・削り節の合わせ出汁で作った
適正塩分濃度のみそ汁を味わってください。

