

第36回

# 小樽市 食生活展

2019.9.12 木 10:00～15:00

会場:長崎屋小樽店 2階公共フラザ

カルシウム足りてるっ



あなたの骨は大丈夫？  
カルシウムの摂取量を  
チェックしてみよう！

野菜をたくさん食べよう！

野菜の目標量をはかって、  
いつも食べている野菜の  
量と比べてみよう！



食塩といはぎ注意！



身近な食品に含まれる  
食塩の量を知って、  
減塩を心がけよう！

自分の適正体重ってっ

- 身長・体重をはかって  
BMIチェック！
- 食事のバランスを意識して  
適正体重を維持しよう！



★各ブースをまわって健康への第一歩を！★

皆様のお越しをお待ちしております♪

主催:小樽市保健所 共催:小樽食生活改善協議会