

第37回



小樽市 食生活展



2023.9.14 (木) 10:00~14:00
会場:長崎屋小樽店 2階公共フラザ

野菜を食べましょう!

あなたが普段食べている
野菜の量は目標まであと
どのくらい?

カルシウム

足りていますか?

カルシウム不足にならない
ためには、何をどのくらい
食べた方がいいの?

バランスガイド

ってなに?

健康づくりに役立つ
「食事バランスガイド」を
知っていますか?

減塩始めて
みませんか?

減塩のためにできることは
どんなこと?

たんぱく質を

忘れずに!

意外と不足しやすいたんぱく質、
あなたはしっかりとれて
いますか?

来場者には先着で特典も……!

★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