

# 「栄養の日・栄養週間 2022」キャンペーン

2022年のテーマ

## 栄養と環境

—地球を元気に、未来を笑顔に—

# 栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

## キャンペーン実施内容

### 栄養・食事相談（無料）

「この食品はどんなの?」、「食事には気を付けているつもりだけど・・・」等、普段の食生活で知りたいことや気になること等お気軽にご相談ください。この機会に管理栄養士と話してみませんか?



### 栄養情報の展示

#### 「栄養バランスの良い食事の見本」（1F 受付横）

毎日健康に過ごすためにはバランスのとれた食事をとることは大切です。日頃の食事と比較してみませんか?

#### 「食品中の塩分・糖分・油の量」（1F 市民健診フロア）

身近な食品に入っている塩分・糖分・油の量を実際に見てみましょう。

#### 「サステナブルに食べる食生活について」（1F 市民健診フロア）

サステナブルって「ほどほどに」という意味ですが、サステナブルに食べることは、SDGsの達成に欠かせないアプローチの1つです。

