９月は健康増進普及月間！

減塩・野菜摂取量 350g

9/1
▼
9/30
の営業日

無料 キャンペーン期間中の催し

野菜 350g 当てクイズ
野菜を自由に選んで 350g にしよう！

厚生労働省では１日の野菜摂取量 350g を推奨しています。ブースに置いてある野菜を選び、350g の重さを当てて１日の野菜摂取量を実感してみませんか。

期間　９月 17 日～９月 20 日　９：30～11：30
場所　２階待合室 B

※350g を当てられた方に景品をご用意しています。

１日の食塩適正量を知ろう！

普段召し上がる食事の塩分量を気にしたことはありますか？
厚生労働省では１日あたりの食塩摂取目標量を男性は８ｇ、女性は７ｇとしています。
ラーメンやお寿司など、代表的なお食事の塩分量を、２階待合室Ｂにて展示。実際に目で見て体感してください。

血管年齢測定

血管年齢測定を受けて体の状態を振り返ってみませんか。

期間　９月 17 日～９月 20 日　９：30～11：30
場所　２階 待合室 B

※先着２０名様となります

うま塩レシピ紹介

おすすめの減塩レシピをご紹介します。
お手軽に作ることが出来ます。
ご家庭での減塩にご活用下さい。

※１階レストラン、２階待合室Ｂにて
配布しています。ご自由にお取りください

管理栄養士による食事診断

減塩や野菜の摂り方について食事内容を振り返ってみませんか。

期間　９月 17 日～９月 20 日
(11:30 までに希望された方)
※先着５名様までとなります

場所　２階　待合室 B

健康増進普及月間
令和元年 9月1日～30日