

6月は  
食育月間

令和8年度食育展示会

もっと

# 減塩 & 野菜展

6/22(月) ≫ 26(金) 8:30-17:15  
(最終日のみ16:00終了)

ふじみ野市役所 本庁舎1階ギャラリー



## 特別イベント① 汁もの 適塩チェック

6/23(火) 10:00~12:00

汁もの(みそ汁・スープなど)  
の塩分濃度を測定します!  
フタつきの容器で持参して  
ください。(予約不要)



## パネル展示 もっと知りたい 減塩 & 野菜

- ・食塩とからだの関係
- ・料理の塩分、どれくらい?
- ・減塩のコツ
- ・野菜をもっと食べよう
- ・元気・健康レシピ紹介



## 特別イベント② ベジレベル 測定会

6/26(金) 13:30~15:30

野菜、足りていますか?  
指先に測定器を当てて15秒…  
普段の野菜摂取量を  
かんたんチェック!(予約不要)

問合せ

ふじみ野市保健センター  
☎049-262-9040

特別イベントや食育月間について詳しく知りたい方は  
右の二次元コードから  
ふじみ野市ホームページへ

