

食べて・聞いて学ぶ!

YORII KENKO

弁当付き

ナトカリ教室

「ナトカリ比」とは?

食塩の主成分であるナトリウムと、
野菜や果物に豊富に含まれるカリウムの比から、
普段の食事における食塩摂取量と
野菜・果物の摂取バランスがわかる
指標のことです。

ナトカリ比のほか、
無理なく、おいしく、
減塩や野菜・果物が摂取できる
コツを学び、日々の食生活を見直してみませんか。

日本栄養大学との
連携事業で考案した
YORII KENKO弁当を
食べながら、「ナトカリ比」について
学ぶ教室を開催します!



弁当の種類

たっぷり野菜と
豆腐ハンバーグ



日時

10月27日(火)

午前11時30分～午後2時
(受付11時～)



対象

町民の方



講師

日本栄養大学 栄養学部 専任講師
庄司 久美子 先生



場所

保健福祉総合センター
ユウネス
2階会議室



定員

40名 (申込順)



費用

650円 (弁当代)

申し込み

9月28日(月)～10月16日(金)

午前9時～

午後5時までに



電子申請・届出サービス
(右のQRコードからアクセスできます)

または



電話で
健康づくり課へ

申し込みQRコード



おいしく食べて
楽しく学んで
健康づくりを
始めましょう!

その他

食物アレルギーの対応は行っていません。

問い合わせ

寄居町 健康づくり課

048-581-8500

