

あうちで
つくろう！

適塩・野菜生活キャンペーン

日時：令和6年2月11日（日）10時～15時

場所：アル・フラザ京田辺 1階 セントラルコート 他

クッキングサポートコーナー



お惣菜を活用した適塩メニュー

試食できます！

10時30分スタート
（数に限りがあります）

お惣菜売り場

お惣菜の上手な組み合わせ方法を

栄養士がアドバイスします！

こちらのQRコードからも見ていただけます。



セントラルコート

ベジチェック

あなたの野菜摂取量、
足りているかを
マシンでチェックします。



味覚チェック

自分の味覚や、普段どれだけ塩分を摂っ
ているかチェックしてみよう！



地元京田辺の
レシピもあるよ！

おすすめレシピ大集合！

手軽に今日からできる適塩レシピを
実物で紹介！



血管年齢測定コーナー

血管年齢を測ってみよう！
健康に関する情報もゲット



栄養士・保健師からのアドバイスももらえます！

京都府ご当地キャラクター
まゆまるもやってくる！
①11:30～11:50 ②13:00～13:20



参加賞付きクイズもあります！

1月中旬から、1階お惣菜売り場にて 適塩メニュー配布中！

主催：アル・フラザ京田辺、京都府山城北保健所、京都府栄養士会／協力：京田辺市

