

目指そう！
適塩生活

おいしく♥適塩 しっかり野菜♣

京都府では、きょうと適塩プロジェクトを推進しています

きょうと適塩プロジェクトとは

望ましい食事（1日の目標量【食塩】7g、【野菜】350g※）に向けて、食の好みや生活習慣、ライフコース等に応じた、食べ方の工夫の提案を行っています。食品や組み合わせ等を工夫して、食塩や野菜の摂取量に気を付けながら、おいしく楽しく健康に食べましょう。

※きょうと健やか21（第4次）より

～おいしく適塩しっかり野菜キャンペーン～

日時：令和7年2月22日(土)

9時30分～14時00分

場所：スーパー山田屋 富野荘本店

血管年齢測定や塩分チェックを実施します！
景品もあるので、ぜひ参加してほしいです～

11:00 ごろに
登場しますです～



当店はお客様の健康生活を応援しています

きょうと適塩プロジェクト

京都府山城北保健所/城陽市/京都府栄養士会



京都府
適塩ページ