



◆9月は食生活改善普及運動月間です

「京都市健康長寿・口腔保健・食育推進プラン

～京都市健康(口)プラン～」の目標より

『1日の食塩摂取目標量 7g未満』

京・食クッキングとして全市共通で取り組みます

食生活改善普及運動月間



「まだまだ出来る！応援します☆あなたの減塩生活」

減塩は意識しているけれど、これ以上どうすればいいの？ まだまだ気づかないところで「塩」をとっているかもしれません。気付きにくい「かくれた塩」を見つけて、もう一歩進んだ減塩に取り組んでみましょう。

【日時】 9月2日(水) 10:00～11:00 (受付: 9時45分～)

【場所】 南区役所保健福祉センター 3階 第2会議室

(受付: 区役所3階36番窓口)

【内容】 講話「まだまだ出来る！応援します☆あなたの減塩生活」講師: 管理栄養士
体験「ソルセイブを使った味覚チェック」

【対象】 区内在住の18歳以上の方

【定員】 12名(先着順) 【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具

【申込み・問合せ】 8月17日(月)～8月26日(水) (受付時間: 9:00～17:00)

電話または窓口 健康長寿推進課健康長寿推進担当へ

(☎681-3573)

※調理実習を伴う教室ではありません。