



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を実現しています。



京都市右京区役所
担当：健康長寿推進課
TEL：075-861-2177

食生活改善普及運動月間（9月）

右京区役所 「京・食クッキング～秋の食育セミナー～」

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・食育推進プランでは「食塩摂取目標量 成人男性7.5g/日未満 女性6.5g/日未満」を掲げています。

「おいしく減塩かしこく減塩」をテーマに御家庭で手軽に減塩できるレシピをお伝えします。右京区産の採れたてのお米や野菜も使う予定です。男性や料理初心者の方も、是非御参加ください！

1 事業名

「京・食クッキング～秋の食育セミナー～」

2 日時

9月26日（木）午前10時15分～午後0時30分（受付午前10時～）

3 場所

〒616-8511 右京区太秦下刑部町12番地 サンサ右京2階 栄養指導室

4 内容

- ・講話「おいしく減塩かしこく減塩」
- ・調理実習「いろどり野菜の減塩クッキング」

献立：ごはん、鶏むね肉のやわらかハニーマスタード焼き、
野菜ときのこのきんぴら、ヨーグルト白和え、
かぼちゃのキャラメリゼ

※写真はイメージです。変更になる場合があります。



5 対象

右京区在住の18歳以上の方

6 定員

24名（先着）

7 参加費

500円

8 持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク

9 申込み

電話または右京区役所保健福祉センター1階24番窓口にて申込み

8月20日（火）～8月30日（金）平日午前9時～午後5時

10 その他

直売所やスーパーの地元産コーナーで右京区産の野菜をチェックして、地産地消に取り組みましょう！

JA京都市組合員の直売所マップはこちら→<https://ja-kyotocity.or.jp/chokubai/>



11 申込み・問合せ先

右京区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

〒616-8511 右京区太秦下刑部町12番地

（TEL）075-861-2177