

<報道発表資料>

令和8年7月31日

京都市右京区役所健康長寿推進課

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」の月間です。「1日の食塩摂取目標量7g未満」を目指して全市共通で食育セミナーを開催します。

「コク味」や「うま味」を活用し、おいしく無理なく続ける減塩生活のヒントをお伝えします。



【概要】

- 日時 令和8年9月15日（火）午前10時15分～午後0時30分
（受付午前10時～）
- 場所 〒616-8511 京都市右京区太秦下刑部町12番地
右京区役所（サンサ右京）2階 栄養指導室
- 内容 管理栄養士による講話「減塩に役立つNEW（乳）和食」
調理実習「NEW（乳）和食で減塩クッキング」（献立：ごはん、豆腐とひき肉の
まろやか味噌煮込み、キャベツの粒マスタード和え、秋野菜の蒸しサラダ～豆乳
ソース～）
調理実習には右京区産の野菜を使用します。
写真はイメージです。変更になる場合があります。
- 対象 右京区在住の18歳以上の方
- 定員 24人（多数抽選）
- 参加費 500円（現金のみ。おつりのないようご協力をお願いします。）

- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル
- 申 込 8月3日（月）午前9時から8月21日（金）午後5時までに
電話又は申込フォームから申込みください。
8月28日（金）以降に抽選結果を電話又はメールでお知らせします。
当選の連絡を受けた方は必ずその旨返信してください。
9月4日（金）までに連絡がつかない場合は、当選は無効となります。
ます。
申込フォーム (https://sc.city.kyoto.lg.jp/multiform/multiform.php?form_id=11568)



- その他
右京区では、地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」の取組を応援しています。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 (<https://ja-kyotocity.or.jp/chokubai/>)
つながるマルシェの詳細 (<https://www.city.kyoto.lg.jp/ukyo/page/0000280715.html>)

<お問合せ先>

京都市右京区役所健康長寿推進課

電話：０７５－８６１－２１７７