

回覧

塩分、
取り過ぎていませんか！

ご家庭の汁物（みそ汁やスープ）の 塩分濃度を確認できます！

in 上野原オータムフェスティバル2024

日時 2024 11.23(土)
10:00-15:00

会場 上野原市役所 1階ロビー

家庭の汁物を持
参していただい
た方には粗品を
プレゼント

ご家庭で作った普段飲んでいる味の汁物（みそ汁やスープ等）を、ペットボトルなどの容器に入れてお持ちください。その場で塩分測定器を使い塩分濃度を測定します。

ベジチェック

野菜摂取、
足りていますか？
手のひらのカロテン量
で野菜摂取量がわか
ります！

血管年齢測定

あなたの血管、
実年齢より若い!?
指先で簡単にわかり
ます！

骨密度測定

あなたの骨は
丈夫ですか？
骨密度は20歳頃にピーク
を迎え、その後は歳とと
もに減少していきます。

他にも楽しいイベントがいっぱい！

食改さんが
お待ちしております!!

【お問い合わせ】

上野原市役所
子育て保健課医療保健担当
電話：0554-62-4134

食生活改善推進員会

