

あうちで
つくろう！

適塩・野菜生活キャンペーン

日時：2月12日(日) 10時～15時

場所：アル・フラザ京田辺 1階 セントラルコート



野菜の重さ、はかりでドン！

一日にとりたい、350g。
ズバリ当てましょう
(景品あります)



野菜×ボール入れ

ふわりとねらいとおり、
入るかな？

ベジチェック

あなたの野菜摂取量、
足りているかを
マシンでチェックします。



適塩ワークショップ

一年間で食べている塩の量って？
目で見えてなっとく！



おすすめレシピ大集合！

かんたんで
カラダもよろこぶメニューが
たくさん。



店内クイズラリー

かんたん・おもしろクイズ
答えは店内にあるよ。

第1問

~~~~~  
~~~~~

京都府のご当地キャラ
まゆまるもやってくる！

①11:30～11:50 ②13:00～13:20



イベント当日は、
おそうざいの上手な組み合わせ方法を
栄養士がアドバイスします。

2月4日(土)から、1階食品売り場 クッキングサポート前にて フレイベント開催！

手軽に今日からできる適塩・ボリューム満点・体においしいレシピを紹介中。
イベント当日はおすすめレシピが大集合します！

主催：京都府山城北保健所、京都府栄養士会／協力：アル・フラザ京田辺、京田辺市、明治安田生命保険相互会社

