

あなたの食生活を数字でみる会

日時：令和6年11月30日(土)11時～13時

場所：マックスバリュ西脇寺内店 屋外スペース

費用：無料



汁ものの食塩濃度を測定

即席みそ汁を使ってあなたの味覚をチェック！
さらに、ご家庭のみそ汁やスープを約50mlご持参
いただくとその場で食塩濃度を測定！
はたして、あなたの好みは濃い味か薄味か・・・。



手のひらで野菜摂取量の推定値測定

手のひらを測定器に約30秒あてるだけ！
日頃の野菜摂取量が足りているか確認しませんか？
結果を見て思わず野菜を買いたくなるかも・・・。

★にしわき健幸ポイント対象★



豆つかみゲームでお箸の持ち方をチェック

お箸を正しく持って大豆を指定の場所に移動させる
ゲームです。
1分間で何粒移動できるか、チャンピオン目指して
参加してみませんか？

**ご来場のうえアンケートにご協力いただいた方には
キッチン消耗品をプレゼント！ ※数に限りがあります。
気軽にお立ち寄り下さい。**

共催：兵庫県加東健康福祉事務所 / 西脇市健幸都市推進課 / 西脇市いずみ会
イベント詳細はこちら↓

