

# 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

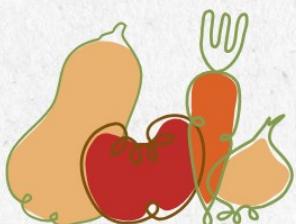
場所：マックスバリュ西脇寺内店 屋外スペース

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  
いただる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、チャンピオンを目指して  
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↓

