

美味しく食べて健康づくり



～ 健康づくりに役立つ、バランスの良い食事について ～

健康な体づくり、生活習慣病の予防のためにも、1日350g以上の野菜を摂取することが望まれています。今回は岐阜県の出前講座を活用して野菜摂取の大切さと、バランスの良い食事についてお話していただきます。普段の食事で野菜が足りているかを一緒に考えてみましょう♪

こんなこと、聞いていいのかしら…？
申し込み時に事前質問をして
いただくと、当日お答えする
ことができます

350gの野菜って
どのくらい？

どうしたら減塩できるの？
みんなで学ぼう！
減塩のポイント

オンラインが
初めての方でも
大丈夫です



開催日時 2022年 2月 8日(火)

10時30分～12時00分(終了予定)

募集人数 先着80名

※先着順のため定員になり次第、締め切らせていただきます。

お申し込み受付期間 1月17日(月)～1月31日(月)まで

《お申し込み方法》

右の二次元コード、ホームページ(イベント)、またはお電話でお申し込みください

- * パソコン・タブレットまたはスマートフォンをご用意ください
 - * 参加は無料ですが、通信費はご自身の負担となります
 - * 参加方法の詳細につきましては、メールでご案内します
 - * このドメイン(@tcoop.or.jp)が受信できるように設定をお願いします
 - * 操作に不安のある方、オンラインでのご参加が難しい方はご相談ください
- ※お申込みの際の個人情報、この企画にのみ使用します



○お申し込み・お問い合わせ先○

☎ 058-370-6873

受付:月～金 9:00～17:00 (土日休み)

コープぎふ 暮らしの活動部 担当:中野・加藤

岐阜県×コープぎふ

清流の国ぎふ 野菜ファーストプロジェクト

岐阜県では、県民の野菜摂取量の増加の達成に向けて、3つの「ファースト」をキーワードに「野菜ファーストプロジェクト」の取り組みをおこなっています。

- ・いつもの食事にプラス野菜1皿
- ・食事の1番最初に野菜を食べる
- ・野菜摂取量 全国1位を目指す

