

野菜を増やそう 食塩を減らそう

Let's トライ!

健康 8

MIZUSHI
8つの行動目標で
健康寿命をのばそう

モアベジ カットしお フェスタ

2026年 **6/13** 土 10:30 ~ 14:30

会場 アル・プラザ小杉 1階セントラルコート

参加
無料

ミニ
講座

11:00-11:30

今日からできる!

野菜が好きになる食卓づくり

講師 とやま食育ラボ代表
野菜ソムリエ

林 洋子 氏



やさい
ビンゴ
ゲーム

14:00 スタート!
みんな集まれ~♪

射水市産の
野菜等が
当たる!

クイズ
ラリー

クイズに答えて
景品をゲットしよう♪

体験
ワークショップ

野菜350g計量体験

実際に量ってみよう!



野菜スタンプ



各30分程度
①10:30
②13:30
※先着順

塩分コーナー

食べ物に含まれる塩分って
どれくらい???



減塩食品の
展示もあります

食事バランスチェック

あなたの食事バランスが
簡単にわかります



ベジチェック

野菜、足りてる?
あなたの野菜摂取量を
簡単チェック!



アシガタアート



要予約

ご予約はこちら

※アンケートにご協力をお願いします



同時
開催

元気とやまかがやきウォーク

ミッションを達成してポイントをゲット!

ブース内のQRコードでスタンプを集めよう



アプリダウンロードはこちら ▶▶▶

フードライブ開催!

ご家庭で余っている食品をお持ちください
食品を必要としている団体等へ無償提供します
食品ロスの削減にもつながります



詳しくはこちら ▶▶▶



主催：射水市 (問合せ先 健康推進課 ☎ 0766-52-7070)

協力：株式会社 平和堂 アル・プラザ小杉、いみず野農業協同組合、富山県栄養士会、ニッショク株式会社、射水市食生活改善推進協議会