

資料3 「モアベジカットしおフェスタ」を開催します！

健康づくりのための「野菜摂取」と「減塩」をテーマに「モアベジカットしおフェスタ」を開催します。

野菜の魅力を再確認し、おいしく食べるためのヒントが得られるミニ講座や、野菜のミニ知識を盛り込んだやさいビンゴゲーム、めくって分かる富山ゆかりの食品の塩分量展示など、家族で楽しめる内容が盛りだくさんです。ぜひ、ご参加ください。

1 日時 6月13日(土) 午前10時30分～午後2時30分

2 会場 アル・プラザ小杉(三ヶ2602番地) 1階セントラルコート

3 内容

(1) ミニ講座 午前11時～11時30分

「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

(2) やさいビンゴゲーム 午後2時～

景品として射水市産の野菜、米一番のパックごはん、野菜ジュースをプレゼントします

(3) 体験ワークショップ

塩分コーナー、野菜 350g 計量体験、野菜スタンプ、食事バランスチェック、ベジチェック、クイズラリー、アシガタアート

※申込み不要(ただし、アシガタアート体験のみ事前予約が必要)

(4) フードドライブ

ご家庭で余っている食品をお持ちください。

いみずECOチャレンジのムズムズポイント獲得対象です。



4 参加費 無料

5 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

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

講師 とやま食育ラボ代表 野菜ソムリエ



やさしいビンゴゲーム

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