

令和7年11月7日

お 知 ら せ

課名	岡山県真庭保健所真庭保健課
担当	原田、森本、平松
電話	0867-44-2991

「第14回元気がすてき栄養展 ～普段の食事にひと工夫～」 を開催します！

真庭地域の方の食生活や健康づくりを応援するために、スーパーマーケットと連携して「元気がすてき栄養展」を開催しますので、お知らせします。

食事バランスについて考えるコーナーやおいしく減塩をする調理の工夫などを紹介し、健康な食習慣の定着に向けた普及啓発を行います。また、全国一の産地である蒜山のジャージー酪農も紹介します。

記

- 1 開催日時 令和7年11月15日（土）10：30～13：30
- 2 開催場所 マルイアルティ店（真庭市久世2415番地）
- 3 対象者 一般住民（買い物客等）
- 4 内 容 食事バランスのチェック（栄養士による食習慣に関するアドバイス）、牛乳や乳製品を使った減塩食の紹介など、地産地消や健康な食生活の普及啓発を行う。（別添チラシのとおり）
- 5 主 催 真庭保健所管内栄養改善協議会、岡山県真庭保健所
- 6 共 催 蒜山イキイキ楽酪協議会、岡山県栄養士会真庭支部

(糖尿病予防戦略事業)

令和7年度「元気がすてき栄養展」開催要領

～ 普段の食事にひと工夫 ～

- 1 目 的 糖尿病や高血圧症等の生活習慣病発症の予防のためには、食事等に留意した適切な生活習慣を定着することが必要不可欠である。
そこで、スーパーマーケット等と連携して、買い物に来た住民を対象に、バランスのとれた食事のポイントや牛乳・乳製品摂取のススメなど、健康な食習慣の定着に向けた普及啓発を行う。
- 2 日 時 令和7年11月15日(土) 10:30～13:30
- 3 場 所 マルイ アルティ店(真庭市久世2415)
- 4 対象者 一般住民(買い物客等)
- 5 内 容 以下のコーナーにより適切な食習慣の定着に向けた普及啓発を行う。

☆ あなたの食事は☆いくつ? ～食事バランスをチェック～

① 食育 SAT*システムの体験

*チェックしたい食事のフードモデルを選ぶと、ささっと食事バランスがチェックできます

② 食卓に一皿プラス! 簡単野菜レシピの紹介

☆ も～と飲もう! 食べよう! 牛乳・乳製品のススメ!

① 真庭特産! 蒜山ジャージーの展示・紹介

蒜山ジャージー牛乳・乳製品の試飲・試食もあります。

② 牛乳のコクで減塩に! 牛乳・乳製品を使ったレシピの紹介

- 6 主 催 真庭保健所管内栄養改善協議会・岡山県真庭保健所
共 催 蒜山イキイキ楽酪協議会・岡山県栄養士会真庭支部

第14回 元気がすてき栄養展

～普段の食事にひと工夫～

令和7年

11月15日(土)

10:30～13:00

マルイアルティ店

(真庭市久世2415)

素敵な
プレゼントも
あるよ♪

ジャージー牛乳の
試飲もできるよ！

食事バランスの チェックコーナー

- ・あなたの食事はバランスがとれていますか？
- ・食卓に一皿プラス！簡単野菜レシピの紹介



蒜山ジャージー コーナー

- ・蒜山ジャージーの展示や紹介を行います。
- ・牛乳や乳製品を使ったおいしい減塩料理の紹介もします



真庭地域のみなさん
この機会に食生活を振り返ってみませんか？

主催：真庭保健所管内栄養改善協議会・岡山県真庭保健所

共催：蒜山イキイキ楽酪協議会・岡山県栄養士会真庭支部

問い合わせ先：岡山県真庭保健所真庭保健課地域保健班 TEL：0867-44-2991