

令和6年11月1日

## お知らせ

課名	岡山県真庭保健所真庭保健課
担当	掛屋、片山、酒井
電話	0867-44-2991

### 「第13回元気がすてき栄養展 ～普段の食生活にプラスワン!～」 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。

野菜摂取量を増やすポイント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6年11月9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 1日に食べている野菜量の計量や塩分チェック（栄養士による食生活相談）、牛乳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 蒜山イキイキ酪農協議会、岡山県栄養士会真庭支部

(糖尿病予防戦略事業・ヘルスサポーター養成事業)

## 令和6年度元気がすてき栄養展開催要領 ～ 普段の食生活にプラスワン! ～

- 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。特に岡山県では、野菜の摂取不足や食塩の摂取過剰等の食事に係る問題が見られている。  
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、野菜摂取量を増やすポイントやおいしく減塩をする調理の工夫など、健康な食習慣の定着に向けた普及啓発を行う。  
また、野菜や乳製品等の真庭の特産品を紹介し、地産地消を進め、食生活への関心と理解を深める。
- 2 日時 令和6年11月9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 以下の各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。

### ☆野菜をしっかり食べようコーナー

- ①1日の野菜摂取量はどのくらい?(野菜摂取量の計量)
- ②野菜を使ったおすすめレシピの紹介

### ☆“牛乳を使って”おいしく減塩コーナー

- ①蒜山ジャージーの展示・紹介、蒜山ジャージー牛乳の試飲
- ②あなたの塩分チェック(栄養士による食生活相談)
- ③牛乳を使った減塩料理の紹介

- 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13回 元気がすてき栄養展

普段の食生活にプラスワン

令和6年

11月9日(土)

10:30~13:30

マルイアルティ店

(真庭市久世2415)

先着100名様には  
素敵なプレゼントが  
あります♪

ジャージー牛乳の  
試飲もできるよ！

牛乳を使って

おいしく減塩コーナー

・1日どのくらいの野菜をとっているか量ってみませんか？

・野菜のおすすめレシピも紹介します



・普段どのくらい食塩をとっているかチェックしてみませんか？

・牛乳を使ったおいしい減塩料理の紹介、  
蒜山ジャージーの展示  
や紹介を行います



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