

野菜を多く うす味で！ ～乳製品も

1日 350g 以上！

男性 8g まで
女性 7g まで

1日 150g！



この事業は(株)ラルズ「ビックハウスエクストラ店」と北海道味の素(株)と札幌市との共催事業です♪

【日時】 8月1日 (木)

● 1回目 11:00～11:30

● 2回目 15:00～15:30

各回先着20名



サービスカウンター又はお電話にてお申込み下さい。(011)815-7778

【場所】ビックハウス エクストラ店(平岸1条22丁目) イートインスペース

【内容】● 栄養バランスのよい食事のコツ(札幌市保健所)

● 中華で野菜摂取、減塩調味料の活用(北海道味の素)

※ご参加いただく方にはアレルギー確認書に
サインをいただきます。

試食&お土産あります！

★ご試食内容★

①「やさしお®」を使った『おにぎり』 ②『具たくさんみそ汁』

札幌市民は、野菜と乳製品が不足気味です。

北海道味の素(株)おすすめのコツで野菜・乳製品不足を解消しましょう！



問い合わせ先 札幌市保健所健康企画課(中央区大通西19丁目 WEST19) ☎011-622-5151

担当：管理栄養士

SAPPORO



02-F06-19-1447
31-2-1022