



弘前市×カゴメ株式会社

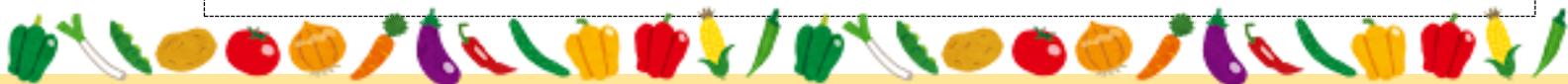


あと70g 野菜を食べようセミナー

日々の
野菜摂取量
足りてる!?

厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取目標量 350g 以上に対し、青森県民(20歳以上)の野菜摂取量の平均値は 279.5g(令和4年度青森県県民健康・栄養調査)となっており、約 70g不足しています。

本セミナーでは、市民の野菜摂取量の拡大を目指し、全世代を対象とした野菜をきっかけに健康意識の向上を図るための講演や、チームで推定野菜摂取量の測定値を競う取組を行います。この機会に健康づくりについて考えてみませんか？



日時 令和6年 **10月26日(土)** **13:00~15:00**

場所 **土手町コミュニティパーク 多目的ホール**

(弘前市大字土手町 31 番地)

定員 **150人** (事前申込必要)

※お車でお越しの方は、近隣駐車場をご利用下さい。



第1部(13:00~14:10)

野菜と健康との密接な関係 ~弘前市での取組でわかってきたこと~

カゴメ株式会社 シニアスペシャリスト 菅沼 大行 氏

※講演のみ参加も可能です。



第2部(14:20~15:00)

チーム・企業対抗！ベジチェック®選手権！

申込はこちらから👉

- ・3~5人のチームで、選手権前後のあなたの野菜摂取レベル(ベジチェックの値)で競います。
- ・上位3チームには素敵な賞品をプレゼント！(個人賞もあります！！)
- ※参加には、「野菜をとろう」アプリ(無料)のインストールが必要です。
- ・詳細は市ホームページをご覧ください。



【お問い合わせ先】

弘前市 企画部 企画課 地域振興担当 TEL:0172-26-6348

E-mail:kikaku@city.hirosaki.lg.jp