里のMUJIみんなみの里「里山でみんなとつながる市」に
ブースを出展します！

おいしさと健康がつながる

おとなの食育展

～ちばの食育月間に“ちょうどいい”を発見～

体験する

◊ロコモ度テスト体験
◊ロコモ予防レシピ配布



学ぶ

1日・1食に必要な
野菜の量を知ろう！



味わう

普段の味付けを振り返ろう！
◊適塩みそ汁の試飲体験
減塩でも野菜をおいしく
◊手作り減塩調味料・ドレッシングと
おいしいお野菜の試食体験







日時：2026年11月21日（土）10:00～15:00

対象：働き盛り世代　他

場所：里のMUJIみんなみの里
「里山でみんなとつながる市」内ブース



【ブース担当】千葉県安房保健所　【協力】鴨川市健康推進課、鴨川市食育推進協議会
本件に関する問い合わせ先：安房保健所鴨川地域保健センター栄養担当　04-7092-4511