

H30年度
食育フェア

キラッと輝く!

10年後・20年後を迎えるために

食生活を見直すきっかけ作りに☆

平成30年10月12日（金）
11:00~15:00

参加無料

場所：京都外国語大学 4号館 1階

あなたの体の中身
…知りたくない?

自分の体格を知ろう★

- 体組成
- 骨密度 測定



量ってみよう★
野菜350g



1日に必要な野菜を
実際に量ってみよう!

10年後 20年後のために
今のキレイを保つコツ

朝食を食べよう★

朝食を食べるといいこといっぱい!

時間がなくても大丈夫
ぱぱっと 朝ごはん!

肥満・やせを予防しよう

脂肪1キロってどれくらい?
やせていると何がいけないの?

太りにくい食べ方を知って
得しよう!?

アンケートにご協力いただいた方に、
粗品をプレゼント!

※都合により、内容が変更することがあります。

主催：京都市保健所 共催：京都外国語大学