

通勤時間等の7分で学べる！
仕事で栄養教室に参加する時間がない...そんな方にオススメです！

YouTubeで 栄養教室動画 公開中!

みて学ぼう！ちがさきの栄養教室～ 知って実践～

1日に必要な 野菜の量は？ しっかり食べて健康生活



こちらの二次元バーコードもしくは
「みて学ぼう！ちがさきの栄養教室 野菜」
で検索

この動画では、健康維持のために
1日にどのくらいの量の野菜を食べたら良いか、
野菜を選ぶ時や調理する時の
ポイントなどを分かりやすくお伝えしています。

茅ヶ崎産の野菜が
購入できる場所の紹介もあります♪



お問合せ

茅ヶ崎市健康増進課
TEL 0467-38-3331
[平日8:30～17:00]