



からだにいいことはじめよう



ASAHIKAWA
CITY

健幸イベント てきえん あさしお **適塩** ライフ

旭川市民の食塩摂取量は目標値の約2倍と過剰気味。
高血圧やそれに伴う疾病予防のため、

「あさしお（浅い塩＝量や程度が少ない塩）」で、
「適塩ライフ（適切な量の塩を摂取する食生活）」を送る方法を学びましょう！

日時

7月5日(土) 14:00～16:00

会場



コープさっぽろ シーナ店

1階イートインスペース

(旭川市永山3条15丁目1-7)

先着順で
減塩食品を
プレゼント

内容



- ・減塩食品の試食、うす味みそ汁の試飲
- ・栄養士による適塩アドバイス
- ・適塩ライフの食事例の展示 など



【主催】旭川市、生活協同組合コープさっぽろ

【協力】旭川食生活改善協議会

【問合せ先】0166-23-7816（旭川市健康保健部 健康推進課 直通）

**参加無料
申込不要**