



好評につき今年も共催！
みなと保健所生活衛生課 × 港区立消費者センター

専門家から学ぶ！健康に役立つ

お惣菜の選び方



あなたのその「塩梅」
大丈夫？

あなたが選んだ惣菜
栄養足りてますか？

気になる脂肪や炭水化物
とり過ぎていませんか？

カロリー表示だけ
気にするダイエットは
危険！？

令和8年

1/15^木

13:30

15:00

参加
無料

座学だけでなく、実際に食品表示を見て、栄養バランスを考えたり、
塩分を測定するなど、実験・実習をしながら学びます。

1食分(1袋)当たり				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
301kcal	11.3g	16.3g	27.9g	1.9g
14%	13%	23%	9%	27%

%は1日の摂取目安に対する割合

1日に必要な栄養成分の割合がわかる
「包装前面栄養表示(FOPNL)」の活用方法も学びます。

講師

みなと保健所生活衛生課
食品栄養表示担当職員

対象

港区在住・在勤・在学者

定員

18名(先着順)

持ち物

筆記用具

申込み

受付期間
12月16日(火)14:00
～1月12日(月)17:00



みなとコール
03-5472-3710

受付時間
9:00～17:00
(初日のみ14:00から)



「講座・教室案内」の
申込フォーム



場所

港区立消費者センター実習室
(港区芝浦1-16-1みなとパーク芝浦2階)



JR田町 芝浦口(東口)
徒歩5分

都営三田線/都営浅草線
A6出口 徒歩6分

問合せ

消費者センター

TEL:03-3456-4159
(9:00～17:00/祝日、年末年始は除く)



一時保育あり ※申込順
年齢:1歳以上の未就学児 定員:4名
希望者は1/7(水)までに申込時にお申し出ください