



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 301kcal 14%	たんぱく質 11.3g 13%	脂質 16.3g 23%	炭水化物 27.9g 9%	食塩相当量 1.9g 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

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)

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



「講座・教室案内」の
申込フォーム



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