

好評につき今年も共催！

参加費
無料

令和8年度第1回表示の見方教室 みなと保健所生活衛生課
港区立消費者センター 共催

専門家から学ぶ健康知識

敵か？ 味方か？ 食塩摂取

試食や塩分計を使った測定など、
実験・実習で楽しく学べる！

高齢者も若い世代も
大歓迎！

食塩の量ってどこを
見ればわかるの？



あなたの「塩梅」大丈夫？「摂り過ぎ」だけでなく、
「不足」にも注意が必要です。正しく知ってもっと健康に！

食べ比べや塩分計を使った測定により、
塩分摂取を見える化し、食塩と健康との
関わりを多角的に学びます。



令和8年

11/5木

① 10:00-11:30

② 14:00-15:30

※①②とも同じ内容です

当日、希望者は おうちの
みそ汁の塩分も測定できます

※衛生上、持参したみそ汁は、
試飲しないようにしてください。

ご家庭のみそ汁

スプーン1杯程度を
適当な容器に入れて
ご持参ください



定員

①② 各12名（抽選）

※ 保育あり（1歳以上の未就学児各4人まで）
希望者は申込時にお申し出ください。

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

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

申込み

受付期間：10月15日(木)14:00
～10月27日(火)17:00

みなとコール 03-5472-3710

受付時間：9:00(初日は14:00)～17:00

Web申込み

「講座・教室案内」の
申込フォームから



抽選
結果

10/29(木)頃、メール、ショートメール、自動電話音声の
いずれかで申込者全員にお知らせします。

持ち物

- ・ 筆記用具
- ・ みそ汁スプーン1杯程度(希望者のみ)



電車

JR:田町駅 東口(芝浦口) 徒歩7分
都営地下鉄:三田駅 A6出口 徒歩6分