

## 食べて健康レシピ集 Vol.6 「葉物野菜をおいしく食べよう」を発刊しました

昨年に引き続き、家庭への健康バランス食普及のため「食べて健康レシピ集 Vol.6」を発刊しました。今回は栄養豊富な葉物野菜を使った、減塩でおいしい野菜レシピを掲載しています。レシピ集は市内スーパーや市役所等で無料配布します。

■配布時期 令和4年12月から、順次配布開始

■配布場所 市内スーパー13カ所、市役所等15カ所

### ■ねらい

- ・中津川市では、平成27年に健康づくり推進条例の施行、健康都市なかつがわ宣言を行い、市民みんなで参加する健康づくり事業である「8万人のヘルスアップ」を積極的に推進しています。
- ・からだに良いレシピを家庭に普及することで、「食」を通じた健康づくりを推進し市民の健康寿命を延ばすことを目指しています。

### ■冊子特徴

- ・A4判16ページ、カラー印刷、6,000部発行
- ・栄養豊富な葉物野菜を使った28品のレシピを掲載
- ・岐阜県の野菜摂取状況と一日の野菜摂取目標量を掲載
- ・野菜摂取に関するアンケート調査結果を掲載
- ・野菜に含まれる栄養や野菜摂取量を増やすための工夫について、わかりやすく掲載



### ■食べて健康レシピ普及の経過

- ・平成22年4月～ 市管理栄養士が考案したレシピを広報なかつがわに掲載
- ・平成22年6月～ 県内他自治体に先駆けてクックパッドへレシピ掲載
- ・平成27年～ けんぱちくん弁当レシピを管理栄養士が考案。現在15種類
- ・平成28年～ 市内事業所にてけんぱちくんレシピ活用やバランスメニュー弁当の販売等を開始。地域で食生活改善サポーターによる調理実習を開始
- ・平成29年度 食べて健康レシピ集 vol.1 を発刊し医療機関やスーパー等で配布
- ・平成30年度 食べて健康レシピ集 vol.2 を発刊し市内小中学校やスーパー等で配布
- ・令和元年度 食べて健康レシピ集 vol.3 を発刊しスーパーや市役所等で配布
- ・令和2年度 食べて健康レシピ集 vol.4 を発刊しスーパーや市役所等で配布
- ・令和3年度 食べて健康レシピ集 vol.5 を発刊し市内小中学校やスーパー等で配布

### お問い合わせ先

市民福祉部 健康医療課 健康支援係 担当者：河野  
電話：0573-66-1111（内線639）