

食べて健康レシピ集 Vol.7 「1食2.2g以下 減塩レシピ集」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.7」を発刊しました。

今回は1食分の塩分量を2.2g以下におさえ、減塩でもおいしい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などで無料配布します。

■配布時期

令和5年12月から、順次配布開始

■配布場所

- ・市内スーパー16カ所、市役所など15カ所に設置。

■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」を通し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20ページ カラー印刷 5,000部発行
- ・1日の食塩摂取目標量の約1/3である1食2.2g以下の8献立を掲載
- ・各献立の減塩ポイントをわかりやすく掲載
- ・中津川市の高血圧者の割合と岐阜県民の食塩摂取の状況を掲載
- ・調味料の塩分量と減塩のポイントを掲載

■食べて健康レシピ普及の経過

- ・平成22年4月から、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月から、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年から、管理栄養士が考案したけんぱちくん弁当レシピは、現在15種類
- ・平成28年から、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などで配布
- ・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などで配布
- ・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などで配布
- ・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などで配布
- ・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などで配布
- ・令和4年度、食べて健康レシピ集 vol.6 を発刊しスーパーや市役所などで配布



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：熊谷
電話：0573-66-1111（内線566）