

食べて健康レシピ集 Vol. 8

「肥満・メタボ予防のためのヘルシーレシピ集」を発刊しました

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. 8」を発刊しました。今回は肥満・メタボ予防のためのポイントと簡単にできるヘルシー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 7 年 2 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「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 16 ページ カラー印刷 5,000 部発行
- ・「夜遅いときの食事」等 5 つのテーマに沿った 20 品のレシピを掲載
- ・増加傾向にある中津川市のメタボ該当者及び肥満傾向児の割合を掲載
- ・今の生活習慣を振り返るメタボ習慣チェックを掲載

■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などを開始。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 発刊。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 発刊。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 発刊。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 発刊。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 発刊。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 発刊。スーパーや市役所などで配布
- ・令和 5 年度、食べて健康レシピ集 vol. 7 発刊。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）