

## 食べて健康レシピ集 Vol.9 「減塩レシピ集」を発刊しました

各家庭に健康バランス食を普及するため、「食べて健康レシピ集 Vol.9」を発刊しました。今回は、減塩のポイントと簡単にできる減塩レシピを掲載。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8年3月から順次配布

■配布場所 市内スーパー17カ所、市役所など16カ所に設置

■仕様・発行部数 A4判20ページ カラー印刷 5,000部発行

### ■内容

- ・主菜、副菜、汁物別の減塩レシピ 計32品
- ・中津川市の推定塩分摂取量のグラフとナトカリ比
- ・減塩のポイント



### ■ねらい

- ・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。

### ■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、クックパッドにレシピを掲載

平成27年～ 管理栄養士が「けんぱちくん弁当レシピ」を考案

※令和8年3月現在 15種類

平成28年～ ・市内事業所で、「けんぱちくんレシピ」の活用やバランスメニュー弁当の販売

・地域で食生活改善サポーターによる調理実習

平成29年～ 減塩、メタボ予防、野菜摂取促進など、毎年テーマを変えて健康レシピ集を発刊。市内スーパーや市役所などで配布

### ■その他

- ・市では、令和7年から減塩大作戦を開始し、市内小中学生と特定健診（集団）の受診者に、尿中塩分検査を通じた減塩啓発を実施しています。

### お問い合わせ先

医療福祉部 健康課 健康支援係 担当者：熊谷

電話：0573-66-1111（内線566）