

食べて健康レシピ集 Vol.4 「けんぱちくん弁当レシピ集」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.4」を発刊しました。

今回は健康の保持・増進、生活習慣病予防のために、管理栄養士が考案した栄養バランスが良く、減塩でも美味しいお弁当レシピを厳選し掲載しています。

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2年10月から、順次配布開始

■配布場所

市内スーパー、市役所等に設置

■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17ページ カラー印刷 6,000部作製
- ・ちこり村とコラボで開発した、けんぱちくんサンドを掲載
- ・中京学院大学短期大学部健康栄養学科とコラボしたけんぱちくん弁当レシピを掲載
- ・市管理栄養士考案のけんぱちくん弁当レシピを6種類掲載
- ・けんぱちくん弁当の基準について、家庭の味付けを見直してみよう掲載
- ・1日に必要なエネルギー及び栄養素の摂取目標量を掲載

■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

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：糸井 晃美
電話：0573-66-1111（内線639）

