

はじめに

私たち食生活改善推進員は、“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに地域での食生活改善事業に取り組んでいます。

食は健康づくりの基本とし、日頃よりさまざまな世代の方に食育事業をとおして、食の大切さを伝え、市民の健康な食卓のお手伝いが出来ればと、食育の輪を広げています。

地区料理伝達講習やイベントなどでは、市が重点的に取り組んでいる減塩施策にあわせて、野菜の摂取向上や塩分控えめの生活習慣病予防食の普及啓発を図ってきました。

このたび、生活習慣病予防のため減塩に対する意識を高め、市民の皆さまの毎日においしく減塩を取り入れていただけるようレシピ集を作成しました。1食で塩分3g未満の野菜たっぷり献立としてまとめています。

この冊子が、市民の皆さまの健康な食卓の一助になれば幸いです。

平成 27 年 3 月