

パパッと作れる

常備菜で野菜をとろう



国民健康・栄養調査等の結果、宮城県では

“子どもから成人まで肥満が多い・野菜の摂取量が少ない・塩分摂取量が多い”

ことが分かりました。青葉区では「野菜をもっと気軽にたくさん食べられるようにしたい」という思いから、作り置きのできる野菜を中心とした『常備菜レシピ集』を作成しました。

常備菜レシピ集のコンセプト

時間をかけずに
手軽に調理できる！

常備することで
災害時にも
普段の食事がとれる！

アレンジを加えながら
飽きずに食べられる！

このレシピ集は、区民の方々による実行委員を中心に、地域の方々にもモニターとしてご協力いただき作成しました！



【常備菜レシピ集作成実行委員会メンバー】

管理栄養士、主任児童委員、防災士、介護予防自主グループサポーター、子育て中のママ、青葉区中央市民センター、青葉区衛生課、青葉区家庭健康課



**パパッと作れる！
野菜が足りない食卓に！**

あと一品の常備菜レシピ集



<常備菜レシピ集について>

- 冷蔵3日間、冷凍1か月間程度の保存可能
- 簡単に作れる
- お弁当にも大活躍！
- 普段の作り置きで災害時にも活用！
- エネルギーや食塩相当量を掲載

お子さんも食べやすいアレンジ方法を記載

飽きずに、無理なく野菜を摂取できます。

子どもの頃から肥満を防ぎ、健康的な生活習慣を身につけましょう！

**味付けの濃さは大人の
半分くらいを目安に**

二次元コード
もあるよ♪

**詳しい内容は
ホームページに掲載中**

仙台市 常備菜レシピ集



青葉区保健福祉センター