



はじめに

皆さんは、野菜をしっかりと食べていますか。

宮城県は、小学生の肥満の割合が男女とも全国平均より高く、「肥満が多い」「野菜の摂取量が少ない」「塩分摂取量が多い」ことが健康課題としてあげられています。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ることがとても大切です。

そこで、「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。

時間をかけずに手軽に作れること、家族みんなで食べられること、アレンジを加えながら飽きずに食べられること、常備することで災害時にも普段の食事がとれることをコンセプトに作成しています。このレシピ集が、皆さんのより豊かな食生活につながることを願っております。

このレシピ集は、区民の方々による実行委員会を中心に作成し、調理実習や試食会では、地域の方々にモニターとして貴重なご意見をいただきました。実行委員会やモニターの方々をはじめ、レシピ作成にご尽力いただいた関係機関の皆様にご心より感謝申し上げます。

青葉区保健福祉センター所長