

平成31年1月22日

愛荘町
滋賀県 共同発信

～イチオシ「健康しがシリーズ」～

「愛しよう ～愛荘町健康レシピ～」を発信します

この健康レシピは、平成29年度に滋賀県立大学と愛荘町健康推進員協議会および愛荘町が協同で作成したものです。

健康診断の結果や滋賀の健康・栄養マップ調査等をみると、愛荘町の住民は「肥満の人が多い」「運動習慣のない人が多い」「野菜の摂取量が滋賀県と比べて少ない」などの健康課題があることがわかっています。そのため、地元で採れる野菜を積極的に使い、健康で長生きできる食生活を目指すことを目的に、このレシピ集は作られました。作成の過程においては、町民の食習慣や嗜好に沿うようにするため、愛荘町の健康推進員を対象に季節ごとによく作る料理の調査を行っています。また、滋賀県立大学の学生も参加し、愛荘町の豊かな自然ときれいな水をモチーフに表紙をデザインしていただき、レシピの提案から調理・レシピ集の写真撮影などにもご協力いただきました。

30年度からは愛荘町と健康推進員協議会でこのレシピ集の普及・啓発にも取り組んでおります。住民への配布の他、商店街の店頭に設置したり、レシピをテーマに地域での出前講座も実施しております。今後もこうした取り組みをすすめながら、健康な地域づくりを推進していきたいと思っております。



お問い合わせ先

愛荘町健康推進課

TEL 0749-42-4887

FAX 0749-42-7687