

私たち南魚沼市食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉にバランスのとれた食生活の普及に取り組んでいます。しかし、新型コロナウイルス感染症の流行により、料理講習会や勉強会の開催の自粛や制限などで、今までのように、活動できない状況が長く続いております。

このような状況でも、食生活改善推進員の私たちにできることがあるのではないかと考え、今まで学んだレシピを見直し、1冊にまとめることにしました。

今、自宅時間が長くなり、食や健康づくりへの関心は一層高まっています。身近にある材料で手軽にでき、普段の生活に活かせる減塩レシピやカルシウムを手軽に摂れるレシピ、もちろん食べておいしいレシピを厳選した1冊となっています。このレシピ集が皆さんの食卓のパートナーとなってくれることを願い作成しましたので、ご活用ください。

南魚沼市食生活改善推進員協議会