

市川市食生活改善推進協議会

40周年記念料理集

いただきます Ⅲ

～家族みんなの健康づくり～

野菜たっぷり!

手早くおいしく!

料理講習会
10年分の
健康レシピ!

ヘルスマイトおすすめの
レシピ82!



編集委員

(地区名簿順)

渡邊 ふさ子	後藤 麻理子	石橋 圭子	豊島 きみ子
舟木 陽子	渡邊 由紀	小島 三千子	高橋 江里
松原 真由美	長谷川 光江	玉井 由美子	君和田 敏子
吉井 恵子	大塚 弘子	串田 亜矢子	宮内 由起子
今野 美和子	古谷 一美	出口 孝子	石黒 裕子
岡田 尚子			以上 21名

市川市食生活改善推進協議会 40周年記念料理集

いただきます Ⅲ

～家族みんなの健康づくり～

発行日	平成29年11月25日
編集発行	市川市食生活改善推進協議会
監修	市川市保健センター 歯科・栄養担当 杉本 純子 川原 亜紀 池田 めぐみ 堀川 真紀 村上 亜希子

市川市保健センター 1700-1125-062-104361
〒272-0023 千葉県市川市南八幡4-18-8
TEL 047-377-4511 FAX 047-316-1568

市公式Webサイトでもご覧いただけます

市川市 ヘルスマイト

検索

おとなの食育講習会の日程や食生活改善推進員の活動などの情報も掲載しています。



料理集「いただきますⅢ」

の発行に寄せて

市川市食生活改善推進協議会

会長 石黒裕子

市川市食生活改善推進協議会は昭和52年に設立され、おかげさまで平成29年に、設立40周年を迎えました。本協議会を支えてくださった多くの皆様に深く感謝申し上げます。

私たち食生活改善推進員は「たのしく食べていきいき健康」をスローガンに、食による健康づくり活動を進めております。主な活動は、おとなの食育講習会～ヘルスマイトとクッキング～、おやこの食育講習会～親子クッキング～、食育イベントでの健康づくり啓発活動です。

本書は活動の中心となる「おとなの食育講習会」で平成20年から10年間分の献立を掲載しました。講習会では、健康づくりのテーマを設け、市民の皆様にお伝えしています。中でも印象深いものを抜粋して掲載いたしました。献立と合わせてご覧ください。献立は身近な食材で簡単に作ることができ、塩分や油は控えめでおいしい献立ばかりです。皆様の毎日の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

平成29年11月