

◆ 本レシピ集 作成のねらい ◆

現在、愛知県は男女ともに野菜摂取量が全国最下位です。特に 20、30 歳代の若い世代で摂取量が少ない状況です。野菜摂取と生活習慣病予防の関連については多々報告されており、野菜摂取量を増やすことは健康維持につながります。しかし、野菜は調理が面倒なものも多いため、簡単に時間をかけずに調理できるレシピは普段の食生活に取り入れやすいといえます。

蒲郡市では、71 名の食生活改善推進員（ヘルスマイト）が蒲郡在住の皆様に向けた食育活動を行なっています。今回、ヘルスマイトが組織する『蒲郡市健康づくり食生活改善協議会』と『東海学園大学健康栄養学部 長幡研究室』が連携し、「かんたん野菜料理レシピ集」の制作をしました。

本レシピ集を作るにあたって、まずヘルスマイトが「簡単に野菜を多く摂取できるレシピ」を考えました。計 68 件のレシピから、学生が調理工程の確認や栄養価計算を行い、条件を満たす料理 10 品を選び、ヘルスマイトと学生が試作を重ね、本レシピ集としてまとめました。

皆様の食生活にお役立ていただけたら幸いです。

平成 29 年 9 月