



## 健康レシピでおうちごはんを応援

### 広報紙人気コーナー「枚方キッチン」の49メニューを冊子に

市は、管理栄養士資格を持つ市職員が考えた簡単・ヘルシーな「おうちごはんレシピ」を紹介する冊子を作成した。幅広い世代への食育啓発を目的に市の広報紙「広報ひらかた」に毎月掲載している「枚方キッチン」の全49メニューを掲載したもの。5月1日から市保健所や市役所受付、生涯学習市民センターのほか、市が連携協定を結ぶ枚方信用金庫の各店舗等で無料で配布する。

「枚方キッチン」は、栄養バランスに配慮した適塩メニューを紹介する広報紙の人気コーナー。旬の食材を使用した「野菜がたっぷりとれる簡単メニュー」や「学校給食で人気のメニュー」など日々の健康づくりに役立つ内容となっている。担当者は「コロナ禍で家庭で食事をする機会が増えた今こそ、普段の食生活を見直すきっかけとしてもらえれば」と話す。

★レシピ集は、枚方の郷土料理「ごんぼ汁」など平成28年9月号～令和3年1月号までに「広報ひらかた」で掲載された49レシピを全て紹介。一部のメニューは市公式YouTubeで作り方を動画配信しているほか、料理レシピのコミュニティサイト「cookpad(クックパッド)」でも公開している。

★「広報ひらかた」の読者からは、「手軽に作れるものばかりで毎回挑戦しています」「季節の料理をいつも楽しみにしています」「おいしい減塩レシピのバリエーションが増えて嬉しい」「我が家の定番メニューになっています」「紙面を切りとって利用しています。」といった反響が寄せられている。



★レシピ集では、適正体重の維持や共食、地産地消等をテーマにしたコラムも掲載。冊子の配布を通じて、市が推進する「食育」の推進につなげるねらい。

★市が令和2年度に実施した市民意識調査によると、幅広い世代で外食の頻度が減っており、特に若い世代では家族と食事をする機会が増えたという回答する人が多かった。

★配布場所は市役所本館・別館、各支所、保健所、保健センター、各生涯学習市民センター、各図書館、その他市関連施設、枚方信用金庫各店舗(11店舗)、郵便局(3局)。

<お問い合わせ> 地域健康福祉室 健康増進・介護予防担当

☎072-841-1458 FAX072-840-4496