

はじめに

健康で充実した生活を送るためには、常日頃から栄養のバランスのとれた食事、適度な運動や休養などに気をつけることが大切です。

本市では、市民の皆様がいつまでも健康で暮らしていただけるよう、「生涯を 笑顔で 楽しく 健康に！」を基本理念に「羽生市健康づくり計画」を平成24年3月に策定いたしました。

この計画には、「栄養・食生活」や「食育の推進」などを掲げ、栄養バランスの良い食事の周知啓発や食文化の継承を図ることとしています。

このことから、生活習慣病の予防や健康の保持・増進のために、「おすすめ 健康応援レシピ」を作成いたしました。

このレシピ集には、塩分や油控えめの料理、野菜をふんだんに使った料理、骨粗鬆症予防のための料理、また羽生に古くから伝わる郷土料理などを掲載いたしました。

ぜひ、ご家庭や地域でご利用いただければ幸いです。

最後に、レシピ集の作成にあたりご協力いただきました羽生市食生活改善推進員協議会の皆様に心から感謝申し上げます。

平成26年3月

羽生市長 河 田 晃 明