



平成 27 年 1 月 20 日

報道関係各位

～フライパン一つでできる簡単料理～

シニアのための簡単レシピが完成しました！

健康づくりに関心のある市民を中心に活動している「福生市健康づくり推進員の会」では、市民の皆さんが健康づくりを考えるきっかけとして、年1回レシピ集の発行を行っています。

今回は「フライパン一つでできるおいしい健康レシピ」をテーマにレシピを公募し、推進員による審査の結果、5つのレシピが選ばれました。ぜひご家庭でお試してください！

～ポイント～

- ★減塩の工夫や、低栄養を防ぐための工夫が盛りたくさん！
- ★シニアの方でも簡単に作れる簡単な工程のレシピばかりです！
- ★推進員が実際に調理・試食して審査しました！
- ★大きい文字サイズで印刷してあり、とても見やすいと好評！



応募された料理の試食品

【配布・閲覧】簡単レシピの発行は今回で7回目となりますが、これまでの周知方法は市内イベントでの配布や施設への設置のみでした。より簡単にすぐ見られるようにしてもらいたいとの市民の要望を受けて、昨年からはレシピ集のホームページ掲載を始めました。

市ホームページ (<http://www.city.fussa.tokyo.jp/>) 内「くらしの情報」ページの「健康・医療」の項目にある、「推進員活動報告：シニアのための簡単レシピが完成しました」のページからレシピ集をダウンロードすることができます。

【問合せ】 健康課健康管理係 電話 042-552-0061