



ベジ足して健康に

燕食推協 野菜レシピ集作製

燕市食生活改善推進委員協議会(食推)と市が、手軽に野菜を取れるレシピのパンフレットを作製した。ウイルス禍で自炊機会が増える中、「もう一皿、ベジタブルを足して健康づくりを」と、「ベジ足し」を合言葉に普及を目指す。パンフレットは昨年に続く第2弾で、野菜と魚の缶詰を使ったメニューなど栄養豊富な12品を紹介している。

6月の食育月間に合わせ、同協議会の内部組織で食育の情報発信に取り組む「つくり隊」の15人が中心となって作

缶詰と組み合わせ

製した。きっかけは2019年に実施した食育アンケートだ。「毎食野菜を食べていない」と答えたのは30代以下で約23%に上るなど、若い世代を中心に野菜不足が目立っていた。

ウイルス禍で例年実施してきた料理教室などの啓発機会が失われる中、レシピ集の発行を計画。第1弾は昨年に作製し、ハウレンソウやモヤシ

など身近な野菜と定番調味料で手軽にできる副菜16品を盛り込んだ。市民や市内全小中学校に配布したほか、市外で

暮らす市出身学生への応援物資に入れて発送された。

第2弾のテーマは「ストック食材でベジ足しよう」。栄養価が高く、備蓄食材でもある魚の缶詰や切り干し大根、ひじきなどの乾物に注目し、「まぐろ缶コロッケ」や「ひじきと大根のツナ和え」などを載せた。料理初心者や親子でも挑戦しやすい簡単な品を選んだという。約6500部を印刷し、市民や小中学生らへの配布を進める。

つくり隊メンバーで協議会の田村和子会長(72)は「外食機会が減って日々の献立、特に副菜に悩んでいる人も多い。新しいメニューに挑戦し、調理や食事を楽しんでもらえたらうれしい」と話した。

パンフレットはA4判4ページで、希望者に無料で配布する。第1弾と共に市の公式ホームページにも掲載している。問い合わせは市保健センター、02556(93)5461。

写真①「野菜や魚の缶詰めなどを使った12品のレシピを紹介している「ベジ足し」パンフレット」②「「ベジ足し」を合言葉に野菜レシピの普及を進める「つくり隊」のメンバー―燕市吉田大保町の市保健センター―

