



愛情バランス弁当レシピ集ができました!

最上地域は県内の他地域と比べ、脳卒中や急性心筋梗塞、糖尿病の死亡率が高いなどの健康課題があります。また、最上地域の事業所従業員へのアンケートの結果、職場への手作り弁当の持参率が約7割と高いことがわかりました。

最上保健所では、働き盛り世代向けの栄養バランスのとれた弁当のアイデアを募集し、受賞作品を基にした「愛情バランス弁当レシピ集」を作成しました。



「愛情バランス弁当レシピ集」より

●野菜を毎食、積極的に食べましょう

野菜(きのこ・海藻類を含む)は、低エネルギーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、生活習慣病の予防・改善に役立つ働きがたくさんあります。野菜料理は、1日に小鉢5つ分(350g)を目標に毎食積極的に食べましょう。

食物繊維は胃の中にとどまっている時間が長いことから空腹感を和らげたり、炭水化物や脂肪の吸収をゆるやかにする働きがあります。

☆レシピ集の内容☆

- 愛情バランス弁当レシピ 5作品
- 栄養バランスのとれた弁当の作り方
- 食生活で生活習慣病を予防するポイント
- 最上地域を代表する食材



1日に食べたい野菜の目安量 350g はこれくらいです。

料理の場合



生の場合



レシピ集を活用した出前講座を実施します!

最上総合支庁では、健康づくりに関する職員出前講座を実施しております。生活習慣病予防の食事について等、レシピ集を活用した講話を行いますので、ぜひ、従業員の健康管理や各種研修会等にご活用ください。



あなたとあなたの大切な人のために

糖尿病予防!

～食事と運動で健康長寿～

【応募書類提出先・問い合わせ先】

山形県最上総合支庁(最上保健所)地域保健福祉課
〒996-0002 山形県新庄市金沢字大道上 2034
TEL:0233-29-1267