高浜市健康づくり推進運営委員会

カワラッキー賞

健康情報誌「きょうも料理」

　長引くコロナ禍に健康づくりの基本の「食事」、特に自粛中に見直された「おうちごはん」をテーマにした健康情報紙を作りました。

　愛知県の野菜摂取量が少ないので、健康を保ち、食を通した家族のコミュニケーションとなる「おうちごはん」に野菜を取り入れる工夫や、子どもも手伝える・簡単・野菜を取り入れられるレシピ、市民から募集した「コロナ禍で実践した健康習慣」を紹介しています。