

食からはじめる健康セミナー

ロコモ予防コース

松戸市健康推進課

6月14、21日・中央保健福祉センター

6月17、24日・小金保健福祉センター

6月16、23日・常盤平保健福祉センター



松風焼き



切干大根と小松菜のごまマヨ和え

64歳までの市民の方を対象に、「ロコモティブシンドローム予防」をテーマにした2日間の健康セミナーを行いました。講話とともに、2日目にはおすすめ料理（松風焼き・切干大根と小松菜のごまマヨ和え）の試食も実施しました。松風焼きは松戸特産の小松菜と長ネギをふんだんに使い、カルシウムがたくさんとれる健康推進課管理栄養士のオリジナルレシピで、大変好評でした。