

食からはじめる健康セミナー ヘルスアップコース

松戸市健康推進課

11月8、22、25日 市内各保健福祉センター



豚肉と野菜のスパイストマト煮



切干大根と小松菜のなめたけ和え

20～50 歳代の市民の方を対象に、「食べてきれいにヘルスアップ」をテーマに生活習慣病予防のためのバランスのとれた食生活についての講話とおすすめ料理

（豚肉と野菜のスパイストマト煮・切干大根と小松菜のなめたけ和え）の試食を行いました。参加者の方からは、自分の食事のバランスの悪さに気づくことができた。運動と食事のエネルギーコントロールが大切であることが再確認できたなどの感想をいただきました。