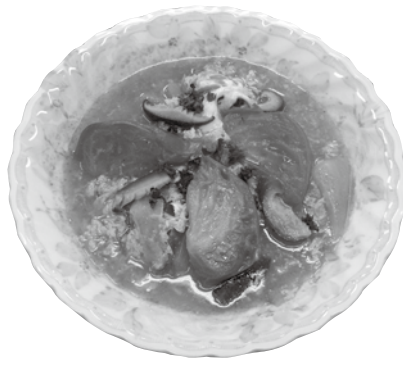


ヘルシーレアチーズケーキ  
いちごソースかけ



トマトのスープ



鶏肉とさといもの  
トマトしょうゆ煮

中村 鈴子さん(大利根地域)  
加須産のコシヒカリは、離れて暮らす娘も大好きで毎年送っている。



**食**改は、「加須市食生活改善推進員協議会」の略称で、190人の方が活動しています。主に、生活習慣病予防や子どもから高齢者までの食育活動に力を入れ、料理教室などを行っています。また、地産地消や特産品を使ったメニューの開発、郷土料理の伝承などの推進もしています。食改の会長を務める中村鈴子さん(大利根地域)は、日々の活動を通じて、食材に地産産物ものを使用して、味わうことについて、「『安全』『安心』という言葉は、食事においても重要なキーワード

## 加須市食生活改善推進員協議会



食改は、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、「食を通した健康づくりのボランティア」として全国に協議会組織を持って活動しています。市民の方向けに料理教室などを開催していますので、お気軽にご参加ください。また、健康づくりに関心のある方、ボランティア活動に興味のある方、楽しく学び、健康の輪を広げてみませんか。食生活改善推進員として一緒に活動したいという方もお問い合わせください。

**問合せ** 健康づくり推進課  
(☎0480・62・1311)

です。生産者の顔が見え、生産者の想いを身近に感じることができると地産農産物は、その安全性を自分の目で見て確認できるので、安心して食べることができま

す。」と話します。  
中村さんご自身、友人に誘われ食改の活動に参加してから7年が経つそうですが、より健康を意識したレシピの幅も広がり、食材も、安全なもので、安心して家族に食べてもらえるものを選ぶようになったそうです。特にお孫さんからリクエストがあると嬉しくてすぐに作ってあげる、と話してく



健康食レシピは  
こちらから▼

