

144,071人 男性:72,006人 女性:72,065人
世帯数:59,001世帯
(平成30年4月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表) ☎048-574-8531
http://www.city.fukaya.saitama.jp/

今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

食を通じた元気な地域づくり!

平成26年5月から47回にわたって市民の皆さんに、日常生活で心掛けていただきたいこと、健康な生活を送っていただくためのヒントとして、深谷赤十字病院栄養課の皆さんの協力をいただきながら、管理栄養士ならではの『食』に着目したコラムを執筆していただきました。

広報ふかや6月号からは昨年度までの『食』に注目したコラムを引き継ぎながら、東都医療大学の監修で健康コラムを掲載していきます。東都医療大学ではこれまでの『ヒューマンケア学部看護学科』に加え、4月からは『管理栄養学部管理栄養学科』が新設され、食に関する幅広い分野に力を入れています。深谷市は東都医療大学と平成26年度に連携協力に関する包括協定を締結し、その一環として今回のコラムの執筆をしていただきます。

人にとって『食べることは生きること』といっても過言ではありません。充実した食は健康づくりはもとより、活力ある地域づくりにもつながります。皆さんも、このコラムを参考にできることから始めて、健康について考えてみましょう。

ご存知ですか?



▲(写真左上から時計回りに)とうもろこしプリン、えびとブロッコリーの中華炒め、鯖のムニエルさっぱり深谷ねぎソース、意外と簡単♪ジャージャー麺

毎月、このコーナーでは、深谷市食生活改善推進員協議会の協力のもと、『キレイ・元気』を応援するレシピを紹介しています。

また、全国的にも有名な「深谷ねぎ」をはじめとした農畜産物の生産も盛んであることから、地元の食材を使った料理も多数紹介してきました。

インターネット上のレシピサイト「クックパッド」には、『ふかやごはん』という特集サイトを設置し、さまざまなレシピを公開し、深谷の魅力を広めています。

皆さん、ぜひご覧ください。また、来月からはレシピの掲載を再開します。お楽しみに。



◀QRコードを読み取るか、『ふかやごはん』と検索して、ホームページをご覧ください。

ふかやの野菜をプラス1皿!

野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ ●災害・防災情報 ●防災行政無線情報 ●火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。