

はじめに

十日町市では、食を通じて「健全な心と身体をつくり豊かな人間性を育む」こと、「人と人のつながりを大切にし、家庭や地域の和（輪）を広げる」ことを目指し、平成31年4月に「第3次十日町市食育推進計画」を策定し、食育推進に取り組んでおります。また、十日町市では脳血管疾患における死亡率が、国、県、同規模市町村と比較して高い状況があり、脳血管疾患の要因となる高血圧予防のため減塩をすすめることが重要となっております。

具体的には、地区伝達講習会や住民健診会場を活用した食生活改善コーナー、保育所や学校での食育教室を通して、幼児から高齢者までバランスの良い食事と減塩について普及啓発を行ってきました。

しかし、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、集団における活動は一部を除き実施することができませんでした。そこで、生活習慣病予防のため減塩を意識しながら、市民の皆さまが毎日おいしく手軽に減塩を取り入れていただけるよう、十日町市食生活改善推進委員協議会にご協力いただき、レシピ集を作成しました。

今後も十日町市では関係機関と連携し、レシピを活用しながら、減塩の普及啓発に取り組んでまいります。

この冊子が、皆さまの健康な食卓の一助となれば幸いです。

令和3年3月

十日町市 健康づくり推進課長