



令和5年11月24日

京都市東山区役所

担当：保健福祉センター健康福祉部

健康長寿推進課

電話：075-561-9128

東山区役所 健康長寿レシピの発行

～ 買い置き食材活用！家にあるものクッキング ～

京都市では、市民主体の健康づくり活動を推進し、年齢を重ねても一人一人のいのちが輝き、地域の支え手として活躍できる、活力ある地域社会「健康長寿のまち・京都」を実現するため、健康寿命の延伸に向けた取組を進めています。

東山区役所保健福祉センターでは、食育指導員*の協働により、健康づくりに向けた「健康長寿レシピ」集を発行します。

- 1 配布開始日** 令和5年11月30日（木）
- 2 配布場所** 東山区総合庁舎1階 正面玄関ホール ほか
(〒605-8511 京都市東山区清水五丁目130番地の6)
- 3 配布数等** 2,000部
(無料、A5判 20ページ (表紙込、オールカラー))

URL : <https://www.city.kyoto.lg.jp/higasiyama/page/0000319523.html>

- 4 内容** 災害に備えて家庭での食品備蓄が促されています。家庭での備蓄品や常備野菜を使ったレシピを集めました。
主食・主菜・副菜・おやつ等 の19種類のメニューを掲載しています。

(参 考)

- * 食育指導員は、地域において料理教室などの体験活動、食文化の継承や食を通じた健康づくりなどの普及啓発活動を行い、地域に密着した食育推進活動を行う京都市のボランティアです。