

食を通して健康づくりの輪を広げたい

市食生活改善推進員連絡協議会
会長

中軽米 こう子 さん

なかかるまい・こうこ 63歳 寄木新田



昭和24年生まれ。市食生活改善推進員連絡協議会や市朗読ボランティア「さくらの会」などの会長を務め、活動は多岐に渡る。好きな言葉は「共に」。血液型A型のおとめ座

「初めて食事を準備する人にも分かりやすく」と、料理集への思いを語ってくれたのは、市食生活改善推進員連絡協議会(市食改協)の中軽米こう子会長。

市食改協は、24年度に友好都市・宮古市の食改協から「簡単に出来る料理集があれば活動に便利ですね」との声を聞きました。その声をもとに、理事会で協議し、市の『がんばろう岩手基金』と全国協議会からの支援活動費を利用して、料理集作成を計画。会員がレシピを考え、調理・写真撮影したものに、県央保健所管内の市町村からのレシピを加え、料理集を編集しました。完成した料理集は、3月8日に宮古市食改協へ2千部届けられました。完成した『パパッとお手軽料理集』には、使いやすい



中軽米会長(中)から宮古市食改協の村木トシ子会長(左)へ料理集を贈呈【グリーンピア三陸みやこ】

さを考えたさまざまな工夫が凝らされています。「生活に溶け込むような淡い色使いにし、使いやすいカード式にしました」と紹介された料理集には、主食や野菜などのほか、郷土のおやつレシピも載っています。また、口腔ケアについても掲載しているのが特徴です。この料理集は、宮古市食改協の料理講習会などを通じて、健康づくりの輪を広げる支援に役立てられる予定となっています。

【広告】 この広告は、広告主の責任において市が掲載しているものです。広告の内容について市が推奨などをするものではありません。

日帰り
白内障手術
応需

にしね眼科クリニック

診療案内

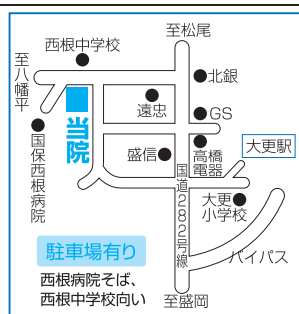
受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	
14:30~17:30	●	手術	●		●	13:00 まで	

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

TEL.0195-70-2711

〒028-7111 岩手県八幡平市大更第24地割29-1

ホームページ
<http://nishineganka.lolipop.jp/>



※広報はちまんたい4月4日号(No.171)の印刷経費は1部65.6円、発行部数は10,400部です。経費の一部は広告料で賄われています。広告掲載については、市役所市長公室(☎・内線1213)まで。

この広報は森林認証された紙を使用しています。

