

編集後記

当ガイドブックの14のレシピは、北九州市栄養士おすすめ減塩レシピの他に、九州栄養福祉大学の栄養学科の学生さんが考案した「減塩食品を使ったレシピ」を掲載しています。

このガイドブックがみなさんの健康づくりにお役立ていただければ幸いです。



食生活改善推進員紹介



食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の「食を通じた健康づくり」のボランティア活動をしています。

健康寿命の延伸を目指して、市民センター等での講座を通じ、減塩をはじめとした適切な食生活を推進しています。