本市では、令和5年3月に『みんなが生き生き 元気に暮らす 緑の健都かめやま』を基本理念とする亀山市健康まちづくり計画を策定いたしました。この計画のもと、『健やかな生活習慣の定着』を目指し、食を通じた健康づくりに取り組んでいます。

令和5年12月には、その取り組みの一つとして、40歳以上の市民の方を対象とした食習慣に関する調査を実施しました。調査には、545名（男性172名・女性373名）の方に協力していただくことができ、下記の食に関する課題が見えてきました。
この食の課題や正しい食習慣について市民の皆さんに知っていただき、生涯を通じた食による健康づくりに取り組んでいただくために、今回、亀山市食生活改善推進協議会、健都サポーター、一般社団法人セルフケアフード協議会といった食に関する関係団体等と「かめやま健康レシピ」を作成しました。

「かめやま健康レシピ」をぜひ市民の皆さんの手に取っていただき、各家庭や地域での調理実習で活用され、健康的な食習慣の一助となることを願っています。

～食習慣調査結果から見えてきた食の傾向とポイント～

①全ての年代で食塩をとり過ぎています

②特に若い世代で野菜や果物が不足しています

③特に若い世代でカルシウムが不足しています

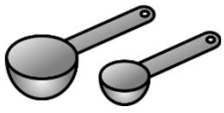
④特に65歳以上で低栄養の人の割合が多いです

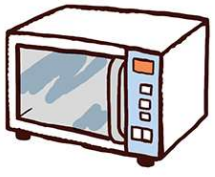
食習慣調査結果を三重県の目標値と比較すると

	三重県目標値※	亀山市食習慣調査平均値	
		男性	女性
食塩	7g未満	11.8g	11.0g
野菜	350g以上	271g	323g
果物	200g以上	148g	177g
カルシウム	600mg	575mg	638mg

※三重の健康づくり基本計画（ヘルシーピープルみえ・21）より抜粋
適切な量と質の食事がとれるよう、国の指標を考慮した県の目標値が設定されています。

調理における注意点





【計量について】
・大さじ1＝15ml、小さじ1＝5ml、1カップ＝200mlです。
【電子レンジ調理について】
・電子レンジの加熱時間は600Wのものを基準にしています。
・500Wの場合は1．2倍を目安に加熱時間を調整してください。
・機種によって多少加熱時間が異なる場合があります。
お使いの機種に合わせて取り出す時間を調整してみて下さい。
【材料について】
・料理の仕上げに使うトッピングや飾りはご家庭にあるお好みの材料をお使い下さい。
・本書のレシピ写真に写っている飾りで、料理の味に影響しないものは、材料として明記されていないものも含まれます。