



セカンドレシピ。

あなたのために

好きなものを好きなだけ食べる嗜好重視の「ファーストレシピ」
 自分の体調を考えて、栄養バランスを意識して食べる健康重視の
 「セカンドレシピ」

その「セカンド」を意識したレシピを広めて行きたいと思い、この取り
 組みがスタートしました。

地域の方に健康重視の食事を少しでも食べていただきたい
 一緒に料理を作って、覚えて健康になってもらいたい
 いつまでも、好きなものを食べられる健康的な体でいてほしい

衣・食・住の中の一つに当てはまる「食」。

セカンドレシピを通じて、食材を選ぶ楽しみや、料理を作る楽しみ、
 誰かにふるまう楽しみが生まれてきます。
 人は一日に三回食事をしますが、その一食一食が大切なものにな
 り、健康につながるように。
 そしてこの地域のみなさんの生活がさらに充実したものになるよ
 う、地域の中のお一人からセカンドレシピを提案していきます。



「セカンドレシピ」始めました！！

セカンドレシピとは…？

体調・栄養バランスを意識して、
 健康を重視したレシピを「セカンドレシピ」といいます。

セカンドレシピの注目ポイントは、「生活面」と「環境面」

- ★食材を選ぶ楽しみ
- ★料理を作る楽しみ
- ★誰かと一緒に食べる楽しみ

これらを踏まえた、
 オリジナルレシピをお届けする取り組みです！！

セカンドレシピができるまで…

