



食欲の秋! タッピーの元気レシピ

秋も深まり、食べ物がおいしい季節になりました。

広報さっぽろ東区版9月号でご紹介しましたが、メタボリックシンドロームの予防には、適度な運動とバランスのよい食事が重要です。

特に食事については、生活習慣病予防のためにも、野菜を1日350g以上を食べることが勧められています。

今月は、東区内でつくられている「タマネギ」と「コマツナ」を使ったレシピ（料理のつくり方）をご紹介します。

地元の野菜をたくさん食べて、元気いっぱいになろう！



編集：東区役所総務企画課広聴係

〒065-8612札幌市東区北11条東7丁目 ☎741-2400 FAX742-4762

東区民ホームページ「ようこそひがしく」 <http://www.city.sapporo.jp/higashi/>

東区広報番組「東区情報ひろば～タッピー通信」さっぽろ村ラジオ（FM81.3MHz）毎週水曜日午前10時40分～50分

