



平成 28 年 3 月 第 1 版 発行

平成 29 年 3 月 第 2 版 発行

令和 2 年 3 月 一部 改正

■発行元：八王子市保健所健康政策課

■所在地：〒192-0083 東京都八王子市旭町 13-18

■TEL：042-645-5111

■FAX：042-644-9100

■レシピ提供：八王子管理栄養士の会ダイエタリー・フレンズ  
八王子地域活動栄養士会

はちおうじ健康応援店



—ひとり暮らしをするあなたに—

# 料理の基本と 野菜 活用ブック



最近、  
野菜食べてる？

八王子市