



11月

みやぎ健康月間

みやぎ食育推進月間

記者発表資料
令和7年10月27日
保健福祉部健康推進課
担当:青木、渡部
電話:022-211-2637

「令和7年度みやぎ食育と健康づくりフェスタ」開催！

11月の「みやぎ食育推進月間」及び「みやぎ健康月間」に合わせて、食育や健康づくりに関する好事例の取組を共有するなどにより、地域や職場等における食育や健康づくり活動をより一層推進するため、「令和7年度みやぎ食育と健康づくりフェスタ」を開催します。入場無料で、どなたでも御参加いただけます。

報道機関の皆様におかれましては、是非取材いただきますようお願いいたします。

1 日時 令和7年11月4日(火) 午前11時から午後4時まで
(午前10時45分開場、午後4時30分閉場)

2 場所 AER2階アトリウム、5階多目的ホール、6階セミナールーム2
(仙台市青葉区中央1-3-1)

3 内容

11:00	第9回宮城県健康づくり優良団体表彰 ・大賞 株式会社ネクスコ・エンジニアリング東北 ・優良賞 有限会社マルエ運送、株式会社柴清工業 令和7年度みやぎ食育表彰 ・大賞 加藤 真崇 氏 ・奨励賞 相澤 充 氏、東松島市立矢本東小学校	11:00~16:00 【アーカイブ映像放映】 「レッツトライ!健康寿命延ばしワザ」 東北大学名誉教授 辻 一郎 氏 (ミヤギテレビ「OH! バンデス」Let's try!みんなで健康プロジェクト) 【企業団体展示ブース(50音順)】 2階:カゴメ(株)、(株)仙台放送、宮城県 5階:アクサ生命保険(株)、味の素(株)、大塚食品(株)、大塚製薬(株)、(株)河北新報社、キッコーマン食品(株)、ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)、(株)明治、明成高校・仙台大学、雪印メグミルク(株)、理研ビタミン(株)、(株)わざケア 6階:(株)サンドラッグ、SOMPO ひまわり生命保険(株)、(株)ルネサンス 【みやぎの食育コーナー】 【スマートみやぎ健民会議 10周年記念パネル展示】
11:30	令和7年度みやぎベジプラスメニュー商品化発表会	
13:00	【健康ミニセミナー】 ○ なるほど!働く人の時間栄養学 仙台白百合女子大学人間学部 教授 大久保 剛 氏	
13:30	○ 運動足りてる?ちょっと動いて健康 Get! ① 株式会社 multhink 取締役 薄井 愛 氏	
14:10	○ そうなんだ!睡眠~最新知見から考察する~① 株式会社 ACCELStars 執行役員 飯田 悠祐 氏	
14:35	○ 運動足りてる?ちょっと動いて健康 Get! ② 株式会社 multhink 取締役 薄井 愛 氏	
15:00	○ そうなんだ!睡眠~最新知見から考察する~② 株式会社 ACCELStars 執行役員 飯田 悠祐 氏	
15:30	○ 女性の健康サポートセミナー~女性特有の体のリズムを理解し健康向上へ~ 大塚製薬株式会社東北支店 大黒 幸平 氏	

※ 当日スタンプラリー参加者に、先着で300名にオリジナルバッグをプレゼントします。



11月

みやぎ健康月間・みやぎ食育推進月間

入場
無料

令和7年度

みやぎ

食育と健康づくり
フェスタ

11月4日【火】 11:00-16:00

AER(アエル) 仙台市中小企業活性化センター

場所

仙台市青葉区中央 1-3-1 AER 5階 多目的ホール ほか

対象

宮城県内にお住まいの皆さま、県内の食育や健康づくり関係者

イベントの詳細は
二次元バーコード、または
みやぎ健康月間 で検索!宮城県健康づくり
優良団体表彰

みやぎ食育表彰

企業等ブース出展もあります!
＼ 詳しくは裏面へ! /みやぎベジプラスメニュー
商品化発表会〔協力企業〕イオン東北株式会社、株式会社ウジエデリカ、
コープ東北サンネット事業連合、株式会社藤崎
〔大 学〕尚絅学院大学、仙台白百合女子大学、仙台青葉学院短期大学、仙台大学

健康づくりミニセミナー

※プログラムは変更になる場合があります。

運動

「運動足りてる?
ちょっと動いて、健康 Get!!」
株式会社 multink
健康運動指導士 薄井さん
“スキマ時間でできる簡単運動を体験!”

睡眠

「そうなんだ!睡眠
～最新知見から考察する～」
株式会社 ACCELStars 飯田さん
“あなたの睡眠が変わる、
目からウロコの解説!”

栄養・食生活

「なるほど!働く人の時間栄養学」
仙台白百合女子大学 大久保教授
“睡眠・生活リズムと
食事の関係性を解説!”

女性の健康

「女性の健康サポートセミナー
～女性特有の身体のリズムを
理解し健康向上へ～」
大塚製薬株式会社 東北支店 大黒さん
“知っておきたい!
女性の健康と仕事の関係”

健康寿命の延伸

ミヤギテレビアーカイブ放映
「レツトライ!健康寿命延ばしワザ」
出演: 東北大学大学院医学系研究科
辻名誉教授
“健康でイキイキと過ごすための
秘訣を伝授!”スタンプラリー参加で
オリジナルバッグ
プレゼント!

みやぎ食育と健康づくりフェスタ ブース一覧（五十音順）

職場・地域・家庭での食育活動や健康づくりに
お役立ていただける内容が盛りだくさんです！



アクサ生命保険株式会社

血管年齢などの測定と、
健康経営ワンポイントアドバイス

Eat Well, Live Well.



AJINOMOTO

減塩・野菜摂取促進など、
食と健康の取組と関連商品の紹介



Otsuka

大塚食品

レトルト食品を活用した
塩分コントロールの紹介



Otsuka

大塚製薬

糖などの吸収を抑える
特定保健用食品や、
栄養状態測定ツールの紹介



「手のひら」で野菜の
摂取量を推定できる
ベジチェックの体験



河北新報社

健康経営支援企画
「健康みやぎサポーターズ」の
取組紹介

kikkoman



健康関連商品の展示及び
東北における健康取組事例の紹介

サンドラッグ

「脳年齢測定」の体験



仙台放送

メテオブラスターVR版で
楽しみながら目の見え方をチェック

SOMPOひまわり生命

血管年齢測定、乳がん触診体験

おいしい「」がある
pokka Sapporo

レモン果汁を使った
機能性表示食品や
減塩等のお役立ち情報の紹介

健康にアイデアを

meiji

明治食育セミナー（無料）の紹介
「食のバランスチェック」体験



仙台大学附属
明成高等学校
食文化創志科



仙台大学
子ども運動教育学科

地域の食文化資源を活用した
幼児向け食育体験
プログラムの紹介



未来は、ミルクの中にある。

雪印メグミルク

骨カルシウムセミナーの紹介
(骨の健康度チェックイベント)



理研ビタミン株式会社

減塩による健康づくりの提案
わかめ・だし商品の紹介



RENAISSANCE

握力測定、転倒リスクの
セルフチェック



宮城県

Miyagi Prefectural Government

県からのおすすめ情報の紹介



野菜を食べると調子いい! 今すぐ始めよう、ベジプラス!

野菜たっぷりで塩分を控えめにした
みやぎベジプラスメニューを
県内の大学から募集し、
応募のあった96品の中から
8品が商品化されました!
令和7年11月5日から県内のスーパー、
百貨店117店舗で販売されます。



ベジプラス100&塩ecoとは?

宮城県では、若い世代の野菜不足と男性の食塩摂取量の多さ(全国1位)が食生活の課題となっています。
また、メタボリックシンドローム該当者と予備群を合わせた割合が、全国ワースト4位という状況です。
このような状況を踏まえて、食を通して健康になれる環境づくりを目的に、県内の大学と食品関連企業と連携し
「野菜!あと100g」「減塩!あと3g」を目指す、「ベジプラス100&塩eco」を推進しています。

野菜をどのくらい食べた方がいいの?

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として
「野菜1日350g」が掲げられています。小鉢に使用されている野菜は
おおよそ70gですので、1日5皿食べると1日に必要な野菜が摂取できます。



1食で摂りたい野菜の量である120gは、
生で両手山盛り1杯分、加熱後は片手山盛り1杯分です。



野菜を食べようベジプラス100!

1 野菜の多いメニューを
選んでベジプラス!



単品メニューではなく、
定食メニューもおすすめ!

2 野菜のおそうざいも
一緒に選んでベジプラス!



バランスのよい食事になります

3 彩りが良いものを選
んでベジプラス!



彩りがきれいなものは、
摂れる野菜の種類も増えます



3150宣言 公式サイト
<https://kenko-3150.jp/>



野菜をたっぷり
食べよう!

みやぎ ベジプラス メニュー



おそうざい



ひじきと野菜の和風ごま炒め

香ばしいごまの風味が食欲を引き立てます。

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】

イオン系列県内24店舗

(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター)



おそうざい



彩り野菜の塩こうじ炒め

6種の彩り野菜で、
満足感と食感が楽しめる炒め物です。

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】

イオン系列県内24店舗

(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター)



おそうざい



蒸し鶏と野菜の和風サラダ

すりごまと青じそドレッシングがよく絡み、
豊かな味わいを楽しめる一品です。

■レシピ提供者: 仙台青葉学院短期大学

【販売店】

イオン系列県内24店舗

(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター)



おそうざい



根菜たっぷり和サラダ

今の季節ならではのさつまいもやれんこん、
かぼちゃなどの野菜がたっぷり入った
満足感のある和サラダです。

■レシピ提供者: 尚絅学院大学

【販売店】

みやぎ生協48店舗

コープふくしま12店舗



おそうざい



ブロッコリーのマヨから和え

ピリッと辛い、やみつきになるブロッコリーです。

■レシピ提供者: 尚絅学院大学

【販売店】

みやぎ生協48店舗

コープふくしま12店舗



おそうざい



さつまいもときのこのピリ辛炒め

さつまいもの甘さにピリ辛がアクセントで
クセになる味わいです。

■レシピ提供者: 尚絅学院大学

【販売店】

ウジエスーパー系列県内32店舗

(ウジエスーパー、クリエみうら)



おそうざい



秋かぼちゃと香ばしアーモンドの彩りサラダ

旬のかぼちゃと相性のいいアーモンドを
入れることで栄養面や食感が良くなっています。

■レシピ提供者: 仙台青葉学院短期大学

【販売店】

藤崎本店 個食・惣菜コーナー



おそうざい



たまにんぴーのきんぴら

甘辛い味付けで彩りがよく、
子供から大人まで誰でも食べやすいのが魅力です。

■レシピ提供者: 仙台大学

【販売店】

藤崎本店 個食・惣菜コーナー

※各販売店によって提供メニュー、種類、販売期間は異なります