

# みやぎの食育通信

Vol.  
**75**



©宮城県・旭プロダクション

「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通じた健康づくりのための情報を発信し、県民の皆様の食生活をサポートしていきます。

イベント  
情報

今年も11月に「みやぎ食育フォーラム」を開催します！

宮城県では、食育を県民一人一人の主体的な取り組みとして推進することを目的に、毎年11月を「みやぎ食育推進月間」と定めています。期間中、県民の皆様がより身近に食育にふれられる催しとして「みやぎ食育フォーラム」を開催します！今年度の食育フォーラムでは、テレビなどでも御活躍されている、「パティスリー ポタジエ」オーナーパティシエール **柿沢安耶** 様に御講演いただきます！



昨年度のみやぎ食育フォーラムの様子

## 柿沢安耶様 プロフィール

1999年学習院大学文学部フランス文学科卒業。大学在学中から料理研究家のもとでフレンチを学び、フランス料理に関心をもつ。3年時にはパリの料理学校「リッツ・エスコフィエ」に短期留学し、卒業後、都内のケーキ店やカフェレストラン勤務を経て、03年栃木県に「オーガニックベジカフェ・イマイ」をオープン。06年、東京・目黒に世界で初めてとなる野菜スイーツ専門店「パティスリー ポタジエ」を開店。女性を中心に大きな反響を呼び、新しいムーブメントを作ったパティシエとして注目される。

農業支援活動やイベント出演なども積極的に行い、農林水産省を中心とした自給率UPをうたう政府広報活動「FOOD ACTION NIPPON」のメンバーとしても活躍中。また、情熱大陸（毎日放送）やカンブリア宮殿（テレビ東京）などのメディア出演をはじめ、多くの著書を執筆。

本フォーラムでは「～身土不二～野菜と大豆のパワーで身体も地域も元気になろう！」という題目で御講演いただきます！



東北歴史博物館講堂

日 時 / 平成30年11月16日（金） 午後1時～午後3時30分（予定）  
場 所 / 東北歴史博物館 講堂（多賀城市高崎1-22-1）  
申込方法 / 次回みやぎの食育通信 vol.76（10月号）にてご案内します！

お知らせ

『東北の「へそ」三県交流まつり』開催のお知らせ

東北地方の「へそ」（真ん中）に位置する山形県最上、秋田県雄勝、宮城県大崎の3地域が連携し、特産品の展示販売、伝統芸能披露、温泉や観光施設の紹介など、3地域の見所を発信するイベントを開催します。会場では、3地域の食（鍋、麺及びスイーツ）や伝統芸能を楽しむことができますので、ぜひお立ち寄りください。

日 時 / 9月11日（火）、12日（水）午前10時～午後4時  
場 所 / 仙台市勾当台公園市民広場  
内 容 / ①展示販売（稲庭うどん、芋煮、ずんだ餅、地酒・地ビール、野菜、果物等）  
②郷土芸能披露（西馬音内盆踊り、真室川音頭、そばガールズ踊り、秋の山唄）  
③観光PR・お楽しみ抽選会

詳しくは  
こちら→

宮城県北部地方振興事務所 地方振興部振興第二班  
担当：大友、前田  
TEL：0229-91-0763



塩eco  
レシピ紹介

## 栄養士がおススメするヘルシーレシピ～野菜編～ にらとえのきの減塩塩昆布和え

北部保健福祉事務所では、栄養士や食生活改善推進員がおススメするレシピをホームページで紹介しています。今回ご紹介するのは♪ **にらとえのきの減塩塩昆布和え**です♪

### 材料 (2人分)

■ にら		100g
■ えのき茸		40g
■ 塩昆布(減塩タイプ)		2g
■ オリーブオイル		小さじ1/2 (2g)
■ 白いりごま		適宜



### 作り方

- ① にらは、2～3センチの長さに切り、水で洗ったあと茹で、冷水をかけて冷やす。その後、水気を切っておく。
- ② えのき茸は、根元を切る。にらと同様に切り、茹でた後、冷水で冷やして水気を切る。
- ③ ボールに①と②を入れ、さらに塩昆布とオリーブオイルを加えて、良く混ぜ合わせて出来上がり。
- ④ ③に白ごまを、上から飾ったり、混ぜると一層美味しく仕上がる。



1人分野菜量  
70g

### 一人当たりの栄養価

エネルギー	56kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	2.7g
食塩相当量	0.3g

### 講座

#### 第2回 日本食と健康研究会 市民公開講座 健康的な和食のススメ ～世界に誇る健康的な和食とは～



日本は世界有数の長寿国として知られています。日本人は寿命が長いだけでなく、**自立して生活できる期間を示す健康寿命も長い**ことが知られています。日本が健康長寿である理由は、欧米人と異なる特徴的な**食生活**によるところが大きいと考えられています。日本人の食事、いわゆる「**日本食（和食）**」は、**米を主食**とし、**魚、野菜、大豆などの食素材**、味噌や醤油などの調味料が伝統的に使われてきましたが、近年では、**肉、牛乳、油脂、果実**も加わり、さらに多様な食素材が使われるようになりました。これらは、健康維持に有効な成分を数多く含んでいると考えられています。

**日本食と健康研究会**では、市民の皆様向けに、「日本食」や「健康」に関連した情報をお届けする市民公開講座を開催しております。第二回目の本講座では、健康寿命延伸のための日本食の内容や日本食の健康有益性に関する最新の研究データやその特徴を紹介する他、個別の相談も実施する予定です。

日時／平成30年9月8日（土）午後2時～午後4時30分

場所／エル・パーク仙台セミナーホール

（仙台市青葉区一番町4丁目11-1 141ビル5階）

※**入場無料・申込不要**

連絡先／日本食と健康研究会事務局

TEL・FAX／022-757-4392

E-mail／nihonsyokuto@yahoo.co.jp



### ラジオ

Date fm (エフエム仙台) 食育キャンペーン  
～ 番組名 J-SIDE STATION ～

平成30年8月30日（木）午後2時35分～ 仙台農業協同組合 **小賀坂行也** さん

