

みやぎの食育通信

「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。

Vol.
74

毎月19日は食育の日です！



©宮城県・旭プロダクション

健康情報

ちよとずつ塩eco あと3g（あわせて野菜！あと100g）



平成28年県民健康・栄養調査結果によると、宮城県の男性の食塩摂取量は**11.5g**、女性は**9.5g**でした。目標量と比較すると、男性は**9.0g**に対して**2.5g**多く、女性は**8.0g**に対して**1.0g**多いことがわかりました。生活習慣病の予防のためにも、減塩による高血圧予防は大変重要です。



塩eco（減塩）のポイントはこちら

- ① **だしを効かせた料理で減塩に努めましょう**
かつお節や昆布などの天然だしが料理のうまみを引き出します。だしの違いを楽しみましょう
- ② **みそ汁は1日1杯に努めましょう**
みそ汁は貝だくさんにしましょう
- ③ **麺類の汁は残しましょう**
- ④ **減塩しょうゆ、減塩みそなど、減塩商品を適切に利用しましょう**

今回の食育通信から、**栄養士がおススメするヘルシーレシピ～塩eco野菜レシピ～**が掲載されます！前回の食育通信で紹介した「野菜を食べよう ベジプラス100」とあわせて、おいしいベジプラス100 & 塩eco生活を過ごしてみませんか？

お知らせ

アニメむすび丸の塩ecoバージョンができました！



アニメむすび丸の塩ecoバージョンができました！

いろんなところで見かけるかも！

YouTubeにて閲覧も可能です！

これからもむすび丸をよろしくお願ひします！

eatでいいコト



検索



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～ もやしのカレー炒め

今回は北部保健福祉事務所からのメニュー提供です。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♪ **もやしのカレー炒め**です♪

材料 (2人分)

■もやし		1/2袋 (120g)
■水菜		20g
■ひき肉		40g
■塩		小さじ1/8 (0.6g)
■カレー粉		小さじ1/2 (1.0g)
■しょうゆ		小さじ1/3 (2.0g)
■サラダ油		小さじ1 (0.4g)



作り方

- ① 水菜は軽く洗い、食べやすい大きさに切る。もやしはざるに入れ、水洗いする。
- ② フライパンが温まってきたところでサラダ油を入れ、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったらもやしを加えて炒める。しんなりしてきたら、水菜を入れてさっと炒める。
- ④ 塩とカレー粉で味をととのえ、最後にしょうゆを加える。



1人分野菜量
70g

一人当たりの栄養価

エネルギー	79kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	5.6g
食塩相当量	0.5g

みやぎ食育
応援団からの
お知らせ！

いただきます上映会のお知らせ (株)玄米酵素 主催



日時／9月22日(土) 開場／12:30 上映／13:00～

会場／のびすく泉中央4階ホール

入場料／大人当日1,200円 前売り1,000円 中学生以下無料

映画鑑賞後、お味噌汁を提供させていただきます。

事前申込はコチラから！→



詳しくは
こちら→

〇〇 (株)玄米酵素 TEL : 022-774-2345
Mail : sendai@genmaikoso.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6月28日(木) 午後2時35分～ みやぎ食育コーディネーター 斉藤緑里 さん

