

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.
73



健康情報

野菜を食べよう ベジプラス100

平成28年県民健康・栄養調査結果によると、宮城県の20～40歳代では、**目標1日350g**に対して**約100g**不足しています。

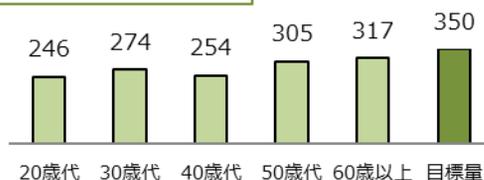
野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。

野菜料理は1日5皿（350g）食べましょう！

（料理例） ※重量はあくまでも一例です。



◆1日の野菜摂取量(g)



目標まであと+100g！

野菜料理を食べるコツ！

1 単品料理には、小鉢をプラスする

（カツ丼やスパゲッティなど単品には野菜料理をプラスして）



2 市販弁当は、野菜の多いものを選ぶ

（コンビニのおにぎりなど単品には野菜料理をプラスして）



手作り弁当にも野菜を！
バランスのとれた弁当は、
主食：主菜：副菜 = 3：1：2

主食 3	副菜 2
	主菜 1

3 すぐに食べられるような野菜を常備する

（まとめて茹でて小分けにして冷凍すると忙しい時に食べられます）



4 いつものメニューに野菜をプラスする

（カレーやラーメン、みそ汁などに入れる野菜量を増やす）



宮城県保健福祉部健康推進課 食育・栄養班 電話：022-211-2637（直通）

募集！

みやぎ食の安全安心推進会議委員を募集します

応募資格／県内に在住又は在勤・在学中の満20歳以上（平成30年9月1日現在）の方

任期／平成30年9月～平成32年8月の2年間

募集／5月1日から30日（必着）までに、応募用紙に必要事項を記入し、

食の安全安心に関する意見等800字程度を添えて応募（持参・郵送・FAX・メール）

詳しくは
こちら→

〇〇 <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/shoku-k/>



宮城県環境生活部食と暮らしの安全推進課 電話：022-211-2643（直通）

イベント

宮城県☆カゴメ株式会社 みやぎサーモン（ギンザケ）×トマトメニュー発表会

宮城県は、5月8日（火）にカゴメ株式会社との包括連携協定の締結を記念したメニュー発表会を開催します。

今が旬の**みやぎサーモン（ギンザケ）**と**野菜**がたっぷり食べられる新メニューで、☆おいしく☆簡単☆健康（一食で野菜265g）レシピです。調理デモンストレーションや試食会（300食）も予定しています。是非、ご参加ください！！

～宮城県・カゴメ共同企画～ KAGOME

みやぎサーモン×トマトメニュー発表会

（ギンザケ）

宮城県庁ロビーにて5月8日（火）11時20分～開催！

～ご来場先着300名様～

①「旬の恵みたっぷり！みやぎサーモンのトマトパッツァ」ご試食
②「カゴメ基本のトマトソース」をプレゼント！

宮城県とカゴメは県が生産量全国1位を誇るギンザケおよび、中でも最高級ブランドとされる「みやぎサーモン」を使用した**野菜たっぷりの健康メニュー**の普及を応援し、宮城県産物の消費拡大を目指します。

野菜相当量
1人あたり
265g分

もっと食べよう！みやぎの食材！
「みやぎサーモンフェア」開催 5月1日（火）～6月30日（土）
下記4ホテルにて「みやぎサーモン」を使ったオリジナルメニューをご提供。
期間中、お食事券などが当たる**スタンプラリー開催！**

■ホテルオパレス仙台 「トラットリア クチーナ オランジェリー」	TEL:022-706-0039
■ANAホリデイ・イン仙台 「シェフ テーブル」	TEL:022-256-5130
■ホテルモントレ仙台 「日本料理 随縁亭」	TEL:022-265-5504
■ホテルJALシティ仙台 「レストラン ジョリー」	TEL:022-216-4755
「日本料理 和旬菜」	TEL:022-216-4760

むすび丸もやってくる！

5/8（火）宮城県とカゴメは包括連携協定を締結予定です。締結を記念し、宮城県産物の消費拡大を応援するイベントを開催します。今後も宮城県とカゴメは「宮城県産物の価値向上に関すること」をはじめとする様々な面で連携を強化し、地域社会の活性化と県民サービスの向上を目指します。

宮城県農林水産部 食産業振興課・水産業振興課・保健福祉部 健康推進課
電話：022-211-2637（健康推進課 直通）

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4月25日（水）午後2時35分 伊藤矯正歯科クリニック



お知らせ

みやぎの食育通信は平成20年の発行以来、毎月19日に食育活動に役立つ情報を発信してきました。宮城県健康推進課では、平成28年2月に県民の健康づくりを推進する組織「スマートみやぎ健民会議」を設立しました。県民の健康づくりを応援する**スマートみやぎ健民通信（不定期）**を発行しており、平成30年度は、健康と食育に役立つ情報を発信していきます。

みやぎの食育通信については、年6回発行する予定です。発行は**偶数月19日**となりますので、引き続きご覧いただきますようお願いいたします。

