

みやぎの食育通信

Vol.
71

「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。

毎月19日は食育の日です！



©宮城県・旭プロダクション

事例紹介

高校生を対象とした 食育講座



仙南保健福祉事務所では、高校生が「自分の健康や食生活」に関心を持ち、これから担う**健全な食生活を実践し伝える役割**について考える機会となるよう、平成28年度から「高校生対象の食育事業」を実施しています。今年度は、管内2校と連携し、各校の特色と仙南地区の食育推進テーマ「**野菜を食べよう**」「**地場産品を食べよう**」から企画したプログラムを実施しました。

宮城県蔵王高等学校 お昼休みを利用した『ランチョンセミナー』

「**野菜摂取量を増やそう**」をテーマに、食育ミニ講話と展示を実施しました。生徒達は持参したお弁当を食べながら、「普段食べている野菜の量」を振り返ったり、「1日にとりたい野菜の量」や「野菜をたっぷりとするための工夫」について学びました。「**野菜少ない!**」「**食べてない**」等の声があちこちから聞こえ、楽しく学ぶ機会となりました。



宮城県柴田農林高等学校 つたえる・つながる食育ワークショップ

みやぎ食育コーディネーターによる講話と幼児向け**絵本「だいこんができるまで」**の製作、保育所の子供達との食育交流（大根観察、大根掘り）を実施しました。

「1日の野菜摂取目標量**350g**の計量体験」では、量に驚く姿も見られました。絵本製作では、幼児向けの工夫を凝らした個性豊かな絵本が出来上がりました。食育交流では、高校生が作成した絵本を使って、大河原町立桜保育所の4・5歳児の子供達に読み聞かせを行った後、高校の大根畑で、子供達と高校生と一緒に**大根の様子を観察し、大根掘り**を体験しました。子供達は高校生のお兄さん、お姉さんに手伝ってもらうことで、大根を収穫することができ、高校生と保育園児双方にとって良い食育の機会になりました。

仙南保健福祉事務所では、今後も、様々な関係機関等と連携しながら、食育を応援していきます。



絵本「だいこんができるまで」



大根掘り

宮城県仙南保健福祉事務所 成人・高齢班 電話:0224-53-3120(直通) FAX:0224-52-3678

<食育応援のページ> <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/shokuikuouen1.html>

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2月21日(水) 午後2時35分 復幸まちづくり女川合同会社統括マネージャー木村貴之さん
- 平成30年3月29日(木) 午後2時35分 仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科 佐々木裕子教授



講座

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**

近年日本人の平均寿命は伸び続け、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いく予定です。第一回目の本講座では、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3月25日(日) 14:00~16:30
 場所 **せんだいメディアテーク1階オープンスクエア**
 (仙台市青葉区春日町2-1)
 内容 【第一部】講演「**健康的な和食のススメ～今こそ伝えたい和食の良さ**」
 東北大学大学院農学研究科 准教授 都築毅 氏
 【第二部】**ポスター発表および個別相談**

入場無料
 申込不要

日本食と健康研究会事務局 電話/FAX 022-757-4392 E-mail nihonsyokuto@yahoo.co.jp

レシピ紹介

栄養士がオススメするヘルシーレシピ～野菜編～ **ココロサラダ**

北部保健福祉事務所では、栄養士や食生活改善推進員がオ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、お弁当にもおすすめ♪**塩エコ野菜レシピ**です♪

- 材料 (2人分)**
- きゃべつ 約1枚 ■にんじん 約1/5本
 - ブロッコリー 小8房程度
 - 大豆(水煮) 大さじ2 ■枝豆(水煮) 大さじ2
 - ホールコーン(缶詰) 大さじ2
 - マヨネーズ 大さじ1 ■醤油 小さじ2/3
 - 酢 小さじ1/2 ■こしょう 少々

作り方

1. きゃべつは1.5センチ、にんじんは1センチの角切り、ブロッコリーは小さめの一口大に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、にんじん、ブロッコリー、きゃべつの順に同じお湯で茹でる。
3. ボウルに茹でた野菜、大豆、枝豆、コーンを入れ、調味料で和える。



一人分野菜量
 70g

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
97kcal	4.3g	6.1g	0.5g

一人あたりの栄養価

「**ちゃちゃっとレシピ**」も紹介していますので、ぜひご覧ください↓↓ (レシピは年10回更新されます)

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/nh-hwfz/home.html>

おおさき健康ナビ 検索

