

# 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.  
68



©宮城県・旭プロダクション

## 11月はみやぎ食育推進月間です

みやぎ食育推進  
月間報告①

### みやぎ食育表彰受賞者決定しました

「みやぎ食育表彰」は、毎年、教育・食生活改善・農林漁業・食品産業などの分野において、食育の取組を積極的に実践している個人、団体及び企業の方々を表彰するものです。今年度は、「みやぎ食育大賞」1団体、「みやぎ食育奨励賞」2団体が選ばれ、11月1日開催の「みやぎ食育フォーラム」において表彰式が行われました。

#### 「みやぎ食育大賞」 気仙沼市立面瀬小学校

宮城県北部鰹鮪漁業組合と連携し、基幹産業である水産業と魚食のよさを親子で学ぶ活動（マグロ船見学と親子魚料理教室）を長年継続して実施しています。子どもたちが魚食の優れている点に気付き、自分の生活に進んで取り入れています。また、海の資源や環境を大切にしようという気持ちを育む活動につながっています。



#### 「みやぎ食育奨励賞」 松山子育て支援総合施設あおぞら園

天然だしを使用した手作りの給食をお膳の形で提供し、栄養バランス（赤、青、黄）を学ぶ取組を行っています。また、さつまいもや夏野菜の苗植えなど農業体験を通して、園児が食材に触れる機会を増やしています。食生活改善推進員や大崎栄養士会等の方々との協力を得て実施しており、職員、地域の方々、保護者が連携して食育をすすめています。

#### 「みやぎ食育奨励賞」 復幸まちづくり女川合同会社

「女川町の水産業についての講義」、「収穫体験」、「調理体験」まで一貫した知識の習得・体験が可能となる食育プログラムを実施し、小中学校の総合学習や食育講座、また企業研修として県内外から多くの方が受講しています。運営については、地域の飲食店や食生活改善推進員などとも連携・協働して実施しています。また、水産加工品のブランド化により県内外に女川の魅力を発信し、観光や雇用など人の動きを生み出しています。



みやぎ食育推進  
月間報告②

### ベジプラス・塩エコ フェア

11月13日（月）～17日（金）、県庁2階食堂「カフェテリアけやき」において「ベジプラス・塩エコフェア」を実施しました。

期間中、日替わりでベジプラスランチの提供や、野菜ジュースのプレゼント、各単品メニューに野菜量を表示するなど「野菜摂取1日350g」へのPRを行いました。

また、フードモデル展示やポップで塩エコのアドバイスをしました。



ベジプラスランチ



主催：魚国総本社・宮城県  
協力：カゴメ株式会社  
マルコム株式会社

みやぎ食育推進  
月間報告③

### みやぎ食育フォーラムを開催しました！

11月1日（水）パレットおおさきにおいて『みやぎ食育フォーラム』を開催しました。基調講演では大妻女子大学家政学部食物学科 教授 小清水孝子氏より「子どもの健康なからだをつくる食生活～アスリートの食事から学ぶ～」と題してご講演いただきました。また、事例発表では、学校・行政・企業の視点から食育の取組をご紹介いただきました。

約200名の方に参加いただき、「食育」への関心の高さを実感できるイベントとなりました。



講演を行う小清水氏

## 塩エコ・野菜プラス レシピ紹介

平成28年国民健康栄養調査によると宮城県男性の食塩摂取量は全国ワースト1位、野菜摂取量は目標350gに対して50g程度不足しています。

おいしく食べて健康づくりをすすめましょう！みやぎ食育コーディネーターから塩エコレシピ、野菜がたくさんとれるレシピを紹介します。

### みやぎ食育コーディネーター佐藤さんの 塩エコキッチン

#### 洋風水だしでトマトスープ



##### 洋風水だしの作り方

セロリ	30g
たまねぎ	50g
塩	0.5g
ローリエ	1枚
水	1ℓ

容器に入れて一晩冷蔵庫に入れるだけ!!



##### 材料 (4人分)

- トマトホール缶……………400g
- たまねぎ……………200g
- にんじん……………80g
- ジャがいも……………200g
- ブロッコリー……………60g
- ベーコン……………30g
- 塩・こしょう……………少々
- 洋風水だし……………3カップ

##### 作り方

1. たまねぎ適当な大きさに切る。にんじんは小さな乱切りに切る。
2. ジャがいもは適当な大きさにきる。
3. ブロッコリーは小房に分ける。塩ゆでしておく。
4. ベーコンは細かく切る。
5. 鍋に3カップの洋風水だしを入れる。たまねぎとにんじん、ベーコンを加え煮る。
6. 少し後でジャがいもを加えて煮る。
7. トマトホール缶を入れ塩・こしょうで味を調える。

1人分の塩分量 0.4g

##### ここがポイント

いつも冷蔵庫にあるカレーの具材にトマトホール缶を使っています。トマトのグルタミン酸のうまみと洋風水だしを使って減塩しています。

### 塩エコ洋風白和え



##### 材料 (4人分)

- にんじん……………150g
- コーン缶……………40g
- もめん豆腐……………1/2丁
- 粉チーズ……………大さじ2
- 白すりごま……………大さじ1
- 白みそ……………大さじ1

##### 作り方

1. もめん豆腐にまな板や皿などの重石をおき、ペーパータオルに包み細かく砕き、しばらく水をきる。
2. にんじんは3cmに千切りにする。茹でる。
3. コーンは缶からだしておく。
4. 1に粉チーズ・白すりごま・白みそを入れて混ぜ合わせる。
5. 1の砕いた豆腐に茹でた人参とコーンを加え混ぜ合わせる。

##### ここがポイント

白みそとチーズの発酵食品の塩分を利用し、さらに子どもが好きなコーンを加えて塩分を減らしました。

1人分の塩分量 0.4g

レシピ提供 みやぎ食育コーディネーター 佐藤千恵子さん

### みやぎシニア食育コーディネーター 平沢さんの野菜キッチン



「白菜のだんだん畑」

##### 材料 (4人分)

- ・白菜 大きな葉5〜6枚 (上半分の柔らかい部分) 1枚ずつに分ける
- ・小松菜 2株 2cm幅に切る
- ・トマト 中1個 へたを取る
- ・たまねぎ 1/4個 うす切り
- ・豚肉しゃぶしゃぶ用 100g
- ・甘酒 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ1
- ・白味噌 小さじ2



##### 作り方

- 1: 豚肉は甘酒で下味をつけ片栗粉 (大さじ1/2) をまぶす。
- 2: 耐熱ボウルに白菜を敷きつめて白菜と小松菜、たまねぎ、豚肉を重ねていく。トマトは真ん中に入れる。
- 3: ラップをして電子レンジで600W、7〜8分蒸す。(白菜がしんなりし、豚肉に火が通ったことを確認する。)
- 4: 粗熱を取り、水分を別の器に移す。
- 5: 盛皿で器に蓋をするようにして返し、4等分に切る。
- 6: 4の水分に白味噌を溶き、片栗粉でとろみをつけてソースにする。

##### ここがポイント

- 砂糖やみりんのかわりに甘酒を使用することにより自然な甘さができます。
- ソースはドレッシングやカレーなどお好みでアレンジしてみてください。
- 白菜がないときはキャベツを使って作ってもおいしいです。

エネルギー 104kcal, 食塩相当量 0.4g, 野菜量 140g



##### 白菜でもう一品

1. 茎を細切りにして塩でもみ、しんなりさせる。水気を絞る
  2. リングを拍子切りにし、塩水にさらし合わせる時に水気を取る
- \* お好みでドライフルーツやナッツを添えたりドレッシングをかけてもおいしいです。

エネルギー 25kcal, 食塩相当量 0.3g, 野菜量 50g

レシピ提供 みやぎシニア食育コーディネーター 平沢初枝さん

お知らせ

### 11月はみやぎ食育推進月間です

宮城県では、毎年11月を「みやぎ食育推進月間」と定め、食育を県民運動として重点的かつ効果的に推進することとしています。

11月には特に食育の普及啓発にご協力賜りますようお願いいたします。



### Date fm (エフエム仙台) 食育キャンペーン 出演予定

- 番組名 J-SIDE STATION ●
- 放送は11月23日(木)午後2時35分ごろ
- 「伊達政宗生誕450年! 宮城の食文化」
- 東北民俗の会会長 佐藤敏悦さん
- (宮城県食育推進会議委員)