

みやぎの食育通信

Vol.
64



「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。

取組紹介

食ってステキ☆ 高校生の食育講座

北部保健福祉事務所では、平成27年度から高校生を対象とした食育講座を実施しています。

高校生は、成長期の最終段階であり、卒業後には進学や就職に伴い、一人暮らしを始める人も出てきます。そこで、高校生のうちからバランスのとれた食生活や自分に合った食事を学び、「食に関する自己管理能力」を身に付けてもらいたいと考え、この食育講座を始めました。

毎年度、大崎管内の高校の中から要望のあった高校へ出向いて実施しています。

講座では、講師にみやぎ食育コーディネーターを迎え、食事の大切さや栄養成分表示の活用、清涼飲料水に含まれる糖分量などについて講話を行ったほか、家庭でも簡単に作れる野菜料理の調理実習も実施しました。

受講した生徒からは「自分の体は食べ物でできている。きちんと食べることが大事。」や「食品の表示を見て選んで食べたい。」などの感想が寄せられ、高校生が自身の食生活を見直すきっかけとなりました。

今後も、北部保健福祉事務所では、本事業を実施していくほか、食育に取り組む学校が増えるよう、関係者とさらに連携を図っていきます。



調理実習の様子



ジュースに含まれる糖分量を実測

宮城県北部保健福祉事務所 健康づくり支援班
電話：0229-87-8010 FAX：0229-23-7562

コンテスト

「高校生地産地消お弁当コンテスト」作品募集！



『地産地消』をテーマに高校生の皆さんがつくるアイデアあふれるお弁当作品の応募をお待ちしています！

- 応募資格／県内の高等学校及び特別支援学校に在学する生徒3人又は2人1組
- 応募方法／応募用紙（県ホームページ掲載）にレシピのほか必要事項を記入して宮城県農林水産部食産業振興課へ送付してください。
- 応募〆切／平成29年9月20日(水)まで（必着）
- 応募条件／宮城県農林水産部食産業振興課ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/syokushin/29obentou-boshu.html>



6月5日（月）からKHB東日本放送の新番組「夕方LIVE! キニナル」がスタートしました。「学び」「遊び」をキーワードとした生活情報や、宮城県の地域密着情報が凝縮した情報番組です。

6月29日（木）放送のテーマは「メタボ」でした。番組の中でみやぎシニア食育コーディネーター中島薫さんが、簡単・ヘルシー「脱！メタボ簡単クッキング」を紹介しました。

===豆腐とオクラのごまポン酢かけ===

- 1・豆腐はキッチンペーパーに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ（600W）で2分加熱し水切りする。
- 2・オクラはネットに入れたまま水洗い、塩をふり、手でこすり合わせてうぶ毛を取り、ネットから出して水洗いする。
- 3・へたとがくを取り除いて耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。

・材料・（4人分）

絹ごし豆腐1丁（400g）
オクラ1パック（8～10本）
ツナ缶（水煮）1缶 75g
塩少々

<調味料>

ポン酢（大さじ2）
すり白ごま（小さじ2）

4・水切りした豆腐は崩し、粗熱がとれたオクラは斜めに2等分し、汁気を切ったツナと混ぜ合わせる。

5・器に盛り、混ぜ合わせた調味料を食べる前にかける。
<一人分89kcal・塩分0.85g>

ポイント

- ①ネットに入れたまま水洗い
- ②オクラの切り方でボリューム感を出す



放送は 毎週月～金曜日
午後3時50分～午後4時50分

予告

みやぎヘルスサテライトステーションを開設します

宮城県では、健康みやぎの実現を目指し「スマートみやぎプロジェクト」を開始しました。その一環として、普段の生活の中で、健康づくりの実践ができる「みやぎヘルスサテライトステーション」をイオンモール名取店内に開設することになりました。

ステーションには、いつでも血圧・体組成（体脂肪・筋肉量）・肌年齢などを測定できるコーナーを設置します。買い物ついでに健康チェックをお気軽にお試しいただき皆様の日々の健康づくりにお役立てください。

また、関係団体様の協力のもと、健康に関するイベントや健康相談会を定期的を開催する予定です。御家族または職場のお仲間ぜひ御参加ください。

★ =オープニングイベント= ★

日時：8月4日（金）午後1時30分

場所：イオンモール名取店

内容：村井知事や関係団体の出席のもとセレモニーやウォーキングレッスンなどのイベントも予定しています

宮城県保健福祉部健康推進課 健康推進班

電話：022-211-2623 FAX：022-211-2697



©宮城県・旭プロダクション