みやぎの食言 Vol

「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通した健康づくり 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。 9日時食青の月で ◎宮城県・旭プロダクション

野菜

たっぷり野菜 はじめよう!



なぜ野菜を 食べなきゃいけないの?

エネルギーを上手につくります

炭水化物

だんぱく質

ビタミン | +

ミネラル

ご飯や肉・魚などのおかずに多く含まれる「炭水化物」 「たんぱく質」「脂質」から、体を動かすエネルギーを作り出す ためには、ビタミンやミネラルが必要となります。このビタミン やミネラルは、野菜を食べることで体に取り入れられます。

病気になりにくい体をつくります

「太りすぎ」や「やせすぎ」に なりにくくします。

心臓の病気や高血圧、糖尿病に なりにくくします。

> 食道や胃、大腸のがんに なりにくくします。

「野菜を食べると体にいい!」 ぜひ、みんなにも教えてあげましょう。



どれだけ野菜を 食べればいいの?

60



野菜は1日350g!

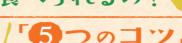
生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するため の目標として、「野菜を1日350g以上食べましょう」が掲 げられています。これは、野菜料理の5皿分に相当しま す。日本人が1日に食べる野菜の量は約4皿ですので、 「プラス1皿」を目指しましょう!





朝食:1皿 【昼食:2皿】夕食:2皿】 を目標に食べましょう!

どうやったら たくさん食べられるの?



コツ-1

野菜を

たくさん食べる

煮る、ゆでる、炒めるなど加熱 すると、たくさん食べられます。



コツ-2

朝・昼・夕毎食野菜を食べましょう。



コツ-3

少しずつでも、なるべく多くの 種類の野菜を食べましょう。



コツ-4

外食するときは、野菜の多い メニューを選んでみましょう。



コツ-5

献立に困ったときは、 野菜たっぷりなべ料理を!



みやぎの食材

事告げやさい

今月おすすめする旬の食材は 『春告げやさい』です。 みやぎのおいしい「食材」を食べて, 農林水産業の復興を応援しましょう!

主な産地:気仙沼市,南三陸町







季節を届ける野菜たち

冬から春にかけて獲れるシラスや,きれいな声を聞かせてくれるウグイスを気仙沼や本吉等の南三陸地域の人々は春告げ魚,春告げ鳥と親しみを込めて呼んできました。 JA南三陸では人々に愛され続ける呼び方にちなみ,地域で冬から春にかけて栽培される野菜に「春告げやさい」と名づけ,寒さ厳しい季節にひとあし早い春をおすそ分けしようと取り組んできました。

期間限定の春の味わい

東北の寒さと、冬に雪が少なく日照時間が多い立地条件を活かした栽培で、甘みと栄養がたっぷりとつまった野菜が育ちます。「春告げやさい」と呼ばれるものは11月~3月までに出荷されるものだけで、期間が限定されています。引き合いも多く、海外から声がかかることもあるそうです。

ココがプレミアム!

- ・寒さと、雪が少なく日照時間が多い立地条件を活かした甘み!栄養が詰まった野菜です。
- ・元々の特産品をさらにブランド化させた、地元 伝統の味!
- 施設栽培のきれいな野菜を採れたてで出荷!

お野菜

ちぢみほうれんそうのにんにく常夜鍋



(レシピ提供/株式会社mizkan)

カロリー 466kcal

塩分

1.3 g

(1人分)

材料(4人分)

◆ちぢみほうれんそう:1束 ◇水 : 適量

◆豚バラ肉 薄切り:400g ◇酒 : 大さじ2

◆にんにく : 2片 ◇塩 : 少々

◆大根おろし : 適量 ◇ぽん酢しょうゆ: 適量 ◇七味とうがらし: 適宜

作り方

①ちぢみほうれんそう、豚肉は食べやすい大きさに切る。

②鍋に水と酒・塩・薄くスライスしたにんにくを入れ、煮立てる。

③豚肉を加え、火が通ったら、ちぢみほうれんそうを加える。

④器に「ぽん酢しょうゆ」を入れ、大根おろしとお好みで七味とうがらしをかけていただく。

発行/宮城県保健福祉部健康推進課電子メール kensui-s@pref.miyaqi.lq.jp

電話 022-211-2637

ホームページ http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/