

みやぎの食育通信

Vol. 60



「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。

食べよう
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 + たんぱく質 + 脂質

ビタミン + ミネラル

ご飯や肉・魚などのおかずによく含まれる「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。

病気になる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 食べればいいのか？

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！

1日5皿



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？

野菜をたくさん食べる「5つのコツ」

コツ-1

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

外出するときには、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 春告げやさい

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



春告げやさい ラインナップ



ちぢみほうれんそう
(出荷時期：12月～3月)
寒さにじっくり当たって育った、
甘みとじゅっぴりとした旨み。
甘みとじゅっぴりのほうれんそう。



菜花
(出荷時期：12月～3月)
鮮やかな若草色が特徴の
なばなです。



春立ちなばな
(出荷時期：12月～3月)
強い甘みが特徴で、くせになる
美味しさのなばなです。



アスパラ菜
(出荷時期：11月～3月)
くせが少なく、アスパラに似た
風味が特徴です。



ふきのとう
(出荷時期：1月～3月)
春の息吹を感じさせてくれる
香りとおほろろ旨みです。



ちぢみ小松菜
(出荷時期：12月～3月)
小松菜従来の香りと旨みが
いっぱい詰まった野菜です。



ちぢみゆきな
(出荷時期：12月～3月)
まるやかな香りと甘みが絶妙に
調和したゆきなです。

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すめ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んだ野菜が育ちます。「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
レシピ

ちぢみほうれんそうのんにく常夜鍋



(レシピ提供/株式会社mizkan)

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 | ◇ぼん酢しょうゆ | ： 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「ぼん酢しょうゆ」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。

カロリー 466kcal

塩分 1.3g

(1人分)