

みやぎの食育通信

Vol.
54



「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。

©宮城県・旭プロダクション

イベント

「みやぎまるごとフェスティバル2016」開催!

「みやぎまるごとフェスティバル」は、宮城県の豊かな食材や食文化・職人の技が一堂に会する秋の一大イベント! ①宮城県庁1階、②県庁前駐車場、③勾当台公園、④市民広場の4会場で、みやぎの「うまいもの」が皆さんをお待ちしております!

メインステージでは終日楽しいステージイベントを開催し、数量限定先着順で、秋の旬な食材を無料でお配りする「おふるまいステージ」もあります!

10月15・16日はみやぎまるごとフェスティバルにぜひお越しください!



県庁前駐車場会場では、「みやぎの食育コーナー」が設置されます!

「うま味で広がるみやぎの味わい」をテーマに、みやぎ食育コーディネーターによる「多彩なダシの『味わい』体験」を行います。ユネスコの無形文化遺産に登録された和食。その基本となる「だし」のうま味を「見て」・「触れて」・「食べて」・「楽しめる」コーナーです。

「塩エコ(eco)キャンペーン」も同時に開催!

「塩エコ」とは食塩の節約(エコ)のこと。日頃の塩分チェックやおいしい塩エコレシピの紹介など、美味しく! 楽しく! 簡単に! 減塩を学べるコーナーです。

ぜひお立ち寄りください!

11月は
みやぎ食育月間

「みやぎ食育フォーラム」を開催します

宮城県では、食育を県民一人一人の主体的な取り組みとして推進することを目的に、毎年11月を「みやぎ食育推進月間」と定めています。期間中、県民の皆様がより身近に食育にふれられる催しとして「みやぎ食育フォーラム」を開催します。皆様のご参加をお待ちしております。

○日時：平成28年11月9日(水) 13:00~16:00

○場所：宮城県庁2階 講堂(仙台市青葉区本町3丁目8番1号)

○内容：基調講演「食育を次世代に伝えつなげるために」

講師 服部学園 服部栄養専門学校

理事長・校長 服部 幸應 氏
ほか

※参加申込方法については、9月下旬から宮城県健康推進課ホームページにて掲載いたします。

問 宮城県健康推進課 TEL 022-211-2637

平成28年度
みやぎ食育フォーラム
~みやぎの食育を次世代へ伝えつなげよう~
平成28年11月9日(水) 13:00~16:00 (12:30開場)
会場：宮城県庁 2階 講堂
(仙台市青葉区本町3丁目8番1号)
入場 無料

みやぎ食育表彰 表彰式
基調講演
「食育を次世代へ伝えつなげるために」
講師 (学)服部学園 服部栄養専門学校
理事長・校長/医学博士
はっとり ゆきお
服部 幸應 氏

事例発表
「みやぎ食育表彰」受賞者
による事例発表
■コーディネーター
宮城県食育推進会議委員 佐藤 敏悦氏

お問い合わせ先 宮城県保健福祉部健康推進課 TEL 022-211-2637

みやぎの食材 マグロ

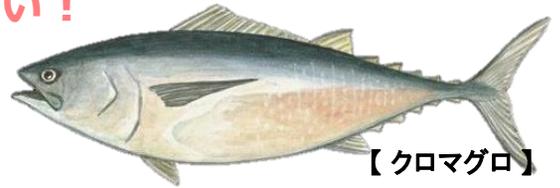
今月おすすめする旬の食材は『マグロ』です。
みやぎのおいしい「食材」を食べて、
農林水産業の復興を応援しましょう！
主な水揚げ港：塩釜漁港、気仙沼漁港など



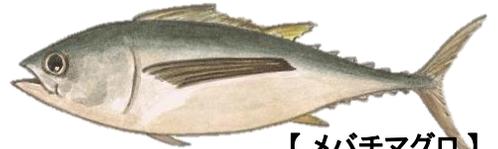
様々な種類のマグロをお楽しみください！

一般にマグロと言えばマグロの中でも最高級魚のクロマグロのことを言いますが、その他にも、メバチマグロ、キハダマグロ、そしてピンナガマグロなどが店頭や食卓でよく見かけられます。

気仙沼市を基地とする遠洋マグロ延縄船では、大西洋など世界中でマグロを漁獲し、国内各港に水揚げしています。



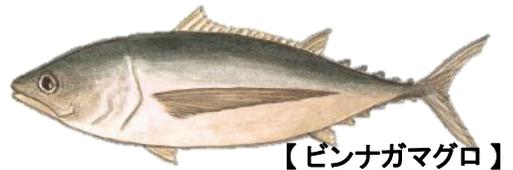
【クロマグロ】



【メバチマグロ】



【キハダマグロ】



【ピンナガマグロ】

生鮮マグロ、水揚げ日本一！

宮城県塩竈市は、生鮮マグロの水揚げ日本一を誇っており、全国的にも広く知られています。

特に初秋から冬にかけて三陸東沖で水揚げされた、高品質なメバチマグロは「三陸塩竈ひがしもの」としてブランド化されています。

クロマグロの栄養成分

(赤身、生100g当たり)

／日本食品標準成分表)

熱量	125kcal	カリウム	380mg
たんぱく質	26.4g	ナトリウム	49mg
脂質	1.4g	カルシウム	5mg
炭水化物	0.1g		

応募締切
せまる！

「南三陸ねぎ料理レシピコンテスト」募集中です！

気仙沼・南三陸地域では、東日本大震災の津波で被災した農地の復旧にあわせ、震災復興に向け、新たにねぎ産地を目指し地域で取り組んでいます。

気仙沼・南三陸産のねぎを使ったアイデアレシピを募集し、発信していくことでねぎ料理の普及とねぎの消費拡大を図り、産地の活性化を後押しするため、南三陸ねぎ料理レシピコンテストを開催します。

【表彰】：最優秀賞（副賞南三陸ホテル観洋ペア宿泊券）1点
優秀賞（副賞ふるさとパック詰め合わせ）2点
優良賞7点を表彰します。

※さらに選出された10作品すべてに参加賞として、
南三陸米2kg、図書カードを贈呈します。

【応募締切】：平成28年9月26日（月曜日）

【問合せ先】：本吉農業改良普及センター TEL 0226-29-6044

※詳細・申込用紙はこちらから

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-tihouken-n/minami-negikon.html>

南三陸ねぎを使った
自らのレシピを大募集！
**南三陸ねぎ料理
レシピコンテスト**
ねぎ

最優秀賞 1点
優秀賞 2点
優良賞 7点

応募資格
応募資格
応募方法
応募先

平成28年10月上旬
応募作品の中から10作品選出します。

平成28年10月25日(火)
会場：南三陸ホテル観洋 13:30~15:30予定

主催：気仙沼・本吉地域農林業振興推進協議会、南三陸農業協同組合
南三陸ホテル観洋、NPO法人リアスの丘グループ、宮城県
共催：気仙沼市、南三陸町、株式会社三陸新報社、南三陸米地産地消推進協議会