

みやぎの食育通信

Vol.
51

毎月19日は食育の日です!



©宮城県・旭プロダクション

「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。

モニター
募集



©宮城県・旭プロダクション

「みやぎ食の安全安心消費者モニター」を募集しています!

宮城県では、消費者、生産者・事業者、及び行政が協働して食の安全安心を確保・推進するため、「みやぎ食の安全安心消費者モニター」を随時募集・登録しております。

対象は?

県内在住の満18歳以上で、食の安全安心に関心を持ち、無償で参加できる方。

消費者モニターになると?

- ・年に数回、食の安全安心に関する情報誌「モニターだより」をお送りします。
- ・県が開催する研修会、生産者との交流会や食品工場見学会等のご案内を差し上げます。
- ・県が行うアンケート調査にご協力いただきます。

応募方法は?

申込書等(下記ホームページからダウンロード)に必要な事項(氏名、性別、住所、生年月日、年齢、職業、電話・FAX番号、モニター制度を知った手段)をご記入の上、郵送またはファクシミリで下記宛てお送り下さい。

【消費者モニターホームページ】<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/shoku-k/monita.html>



生産者との交流会(しいたけ栽培:果原市)



食品工場見学会(銜舘・加工品:美里町)

【お問い合わせ・応募先】

宮城県食と暮らしの安全推進課 〒980-8570 仙台市青葉区本町3-8-1
電話 022-211-2643 FAX 022-211-2698 メール syokua@pref.miyagi.jp

取組紹介

「第3期宮城県食育推進プラン」説明会を開催しました



平成28年6月7日・9日・14日、大崎市・石巻市・仙台市の3会場にて「第3期宮城県食育推進プラン」普及・推進に係る説明会を開催しました。

この説明会は、平成28年3月に「第3期宮城県食育推進プラン」を策定したことから、プランの趣旨、重点施策及び計画の目標等について、関係者に広く周知を図り、本県の特性を生かした食育を県民運動として展開し、連携・協働した取組を促進するため、市町村や教育機関、関係団体等の職員を対象として開催したものです。

健康推進課担当者から「第3期プラン」の概要を説明した後、仙台白百合女子大学 佐々木裕子教授より、「みやぎの食育を県民運動として展開するために」と題して、御講話いただきました。また、各地域の事例紹介も会場ごとに行い、新たなプランと地域への理解を深める説明会となりました。

(宮城県保健福祉部健康推進課)

みやぎの食材 なめこ

今月おすすめする旬の食材は『なめこ』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：栗原市、大崎町、加美町、涌谷町など



独特の食感が人気！

なめこは、秋から晩秋にブナやイタヤカエデなどの広葉樹の枯れ木や倒木などに発生します。なめこは「滑子」と書き、その名のとおり傘及び柄の表面に特有の「ぬめり」を持っています。このぬめりは、粘性物質である「ムチン」という成分によるものです。味噌汁の定番として日本を代表するきのこの一つです。



栽培の歴史

なめこの栽培は大正時代に原木栽培から始まったと言われており、おがくずを使った菌床栽培は戦後に始まったとされています。当初は魚箱（トロ箱）を使ったおがくず栽培が主流でしたが、1980年代頃からエノキタケやヒラタケの空調栽培技術を応用した施設栽培が導入され、ピンによる栽培が進んだことで、安定した周年栽培が実現されました。全国のなめこの種菌の大半が仙台市に拠点を持つ種菌メーカーにより供給されており、全国各地のなめこ生産を支えています。

なめこの栄養成分
(生 100gあたり)
【日本食品標準成分表】

熱量	……15k cal
たんぱく質	……1.7g
炭水化物	……5.2g
ナトリウム	………3mg
カリウム	………230mg
マグネシウム	………10mg



食材一口メモ

【選び方】

なめこは、粒が揃っていて、しっかりした硬さがあるものを選びましょう。なめこは、痛みやすいので、早めに食べるのがお勧めです。

【保存方法】

真空パック等で冷蔵すれば、比較的長く持たせることができます。また、冷凍保存も可能です。

参加校
募集

2016年度「味覚の授業」[®] 参加校 (小学校) 募集



「味覚の授業」とは

「味覚の授業」は、五感を活用しながら、味の基本となる4つの要素（「塩味」「酸味」「苦味」「甘味」）に、日本に根付き、第5の味と言われる「うまみ」を加えた5味についての知識や味わうことの楽しみに触れる体験型学習です。

講師を務めるのは、食のプロフェッショナルである料理人やパティシエ、食の生産者で、授業は小学3年生から6年生を対象に行われます。

【内 容】 料理人やパティシエ、食の生産者らがボランティアで小学校に赴き、味の基本となる5つの味覚をレクチャーする。

【実施日】 2016年10月17日（月）～ 10月21日（金）のうちいずれか

【対象学年】 ①「味覚の授業」のみ : 小学校3, 4年生

②「味覚の授業」及び「調理実習」: 小学校5, 6年生（調理実習の実施は選択できます）

【実施時間】 3時限目（調理実習がある場合は3,4時限目。一部例外有）

【応募締切】 2016年7月末日

【問合せ先】 「味覚の一週間」[®] 事務局 tel 03-3402-5616 fax 03-3402-5452

ホームページ <http://www.legout.jp/> (申込用紙はHPからダウンロードできます)