

# みやぎの食育通信

Vol.  
50

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。

参加者  
募集

## 「食品を科学するリスクアナリシス（分析）講座」が開催されます

食品と健康に関する情報は世の中にあふれていますが、実際何を信じればよいのでしょうか。

この講座では、食品による健康影響を科学的に評価している内閣府食品安全委員会の佐藤委員長が、食品の安全性やリスクに関して専門的見地から分かりやすく解説します。

### プログラム

講演1：塩と健康～あなたの塩分摂取は大丈夫？～

講演2：いわゆる「健康食品」について



【講師】 食品安全委員会 委員長  
佐藤 洋 氏

東北大学医学部教授、独立行政法人国立環境研究所理事などを歴任。

平成24年7月より食品安全委員会委員。

平成27年7月より食品安全委員会委員長。

### 日時

平成28年6月3日（金）13:00～15:00

### 会場

TKPガーデンシティ ホールA1  
（仙台市青葉区中央1-3-1AER21F/30F）

### 応募締切

5月27日（金）17時  
※定員 100名（先着順）

### 【講座・応募に関する問合せ】

内閣府食品安全委員会事務局 情報・勧告広報課（担当者：武元，中越）

TEL: 03-6234-1182,1155（受付：月～金 9:30～18:00）

E-mail: [tamio.takemoto@cao.go.jp](mailto:tamio.takemoto@cao.go.jp)

インターネット申込: <https://form.cao.go.jp/shokuhin/opinion-0846.html>

レシピ集



## 「かまぼこ料理レシピ集」できました!



### 生産量日本一の専選を目指します!

東日本大震災により多くの水産加工業者が被災し、宮城県の水産練り製品の生産量は大きく減少しました。

そこで、仙台地方振興事務所と塩釜蒲鉾連合商工業協同組合、仙台蒲鉾協同組合が連携して「かまぼこ料理コンテスト」や「おでんまつり」、「塩釜フェア」、みやぎ水産の日PR等で、宮城が誇る自慢の美味しいかまぼこを消費者へPRする活動を展開してきました。

「かまぼこ料理コンテスト」には112点の応募があり、その中から“おいしい!” “新しい!” かまぼこ料理をレシピ集にまとめました。皆さんに活用していただきたいレシピが揃っています。

かまぼこは平安時代から日本人に愛され、食べ継がれてきた宮城県自慢の食材です。これからも様々な生活の場面で取り入れ、食べ続けていきたいものです。



レシピ集は宮城県仙台地方振興事務所ホームページからダウンロードすることができます。

(<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sdsgsin-e/kamabokoryoureresipishuu.html>)

また、宮城県仙台地方振興事務所地方振興部で配布する他、かまぼこPRイベント等でも活用していく予定です。

【問い合わせ先】 宮城県仙台地方振興事務所地方振興部 TEL022-275-9140

# みやぎの食材

## トマト

今月おすすめする旬の食材は『トマト』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：石巻市、栗原市など



### いつでも県産トマトを！

宮城県産のトマトは、1年を通じて生産されており、5～6月は多く出回ります。以前は7～11月頃まで出荷する「夏秋トマト」が主流でしたが、近年は大型施設で越冬栽培も行われ、安定的に購入できるようになっています。トマトの赤い色はカロチノイドの1つであるリコピンによるもので、ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、その成分が健康志向の方などに注目されています。

#### トマトの栄養成分

(果実、生 100gあたり)

【日本食品標準成分表】

|            |             |
|------------|-------------|
| 熱量         | .....19kcal |
| マグネシウム     | .....9mg    |
| ビタミンA(β加テ) | ...540μg    |
| ナイアシン      | .....0.7mg  |
| ビオチン       | .....2.3μg  |
| ビタミンC      | .....15mg   |

### 種類豊富で活用シーンも多彩

トマトは、赤、黄、緑、ゼブラ色など様々な色があるほか、大玉、中玉、ミニなど果実の大きさも数種類あることから、生のままサラダやサンドイッチ、加熱してソースやスープ、ピザのトッピングなど、活用シーンも多い食材です。

県内では、味が濃く厚い果肉で稀少な「デリシャストマト」(大崎市)や、高糖度でとてもジューシーな「こだわりくん」(石巻市)、完熟しても果肉がしっかりしている「松島とまと」(松島町)など、各地で生産者がこだわりを持ったトマトを生産しているので、ぜひ御賞味ください。



デリシャストマト



こだわりくん



松島とまと

### レシピ紹介

## トマトのホットマリネ

### ガーリックとベーコンがトマトにベストマッチ！



カロリー 167 kcal

塩分 0.8 g

(1人分)

#### ポイント

火をとおしたトマトは食べやすく、うまみも増してたくさん食べられます。  
炒めるときは、つぶれないようさっと火を通すのがポイントです。

#### 材料 (2人分)

|       |                 |
|-------|-----------------|
| トマト   | ...1と1/2 (400g) |
| ベーコン  | ...2枚           |
| にんにく  | ...1片           |
| オリーブ油 | ...大さじ1         |

バジル (生) ...適量

#### <調味料>

|         |         |
|---------|---------|
| ぼん酢しょうゆ | ...小さじ2 |
| こしょう    | ...少々   |

#### 作り方

- ①にんにくはみじんぎり、トマトは乱切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを加えて香りを出す。
- ③上記にベーコンを加えて炒める。トマトを加えて軽く混ぜ、〈調味料〉を加えて混ぜ合わせる。

- ④器に盛って、バジルをちらす。  
(レシピ提供/ (株) Mizkan)