

みやぎの食育通信

毎月19日は食育の日です！



©宮城県・旭プロダクション

Vol.
72

「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。

健康情報

宮城県民は歩かない？ 1日あと15分歩こう！

宮城県民は**歩かない？**って知ってましたか？

生活習慣病を引き起こす原因の一つ、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）該当者および予備群を合わせた割合や脳血管疾患の死亡率が全国平均と比べて高く、**メタボは平成20年度から25年度まで全国ワースト2位、平成26年度、27年度はワースト3位**と喜ばしくない状況が続いています。

ほかにも肥満、塩分過剰、喫煙者、飲酒者が多く、そして・・・運動不足の方が多くと健康面の課題がたくさんあります。そこで、スマートみやぎ健民会議では、「**歩こう！あと15分**」をみやぎのスマートアクションとしてすすめています。（注：スマートみやぎ健民会議・平成28年2月に設立した県民の健康づくりを後押しする組織）

歩くことは、脂肪の燃焼、心肺機能のアップ、高血圧予防、免疫力のアップ、全身のリラックス効果も期待できますし、活動範囲も広がり、ライフスタイルもよりアクティブになります。

職場や、外出するときにはなるべく車やエレベーターを使わずに、歩いたり、階段を利用したり、少し歩く習慣をつけるだけで健康につながります。

今日から少しずつチャレンジしてみましょう！！



宮城県保健福祉部健康推進課 健康推進課 健康推進班 電話：0224-211-2623(直通)

活動事例

子どもの健康なからだづくりに関する研修会

宮城県や栗原市は、子どもの肥満の割合が多いことが健康課題になっており、教育や保育の現場と連携して、子どもの健康なからだづくりをすすめています。その一環として、北部保健福祉事務所栗原地域事務所では、教育事務所、地方振興事務所の3者で1月30日（火）にエポカ21（くりはら交流プラザ）で「**次世代を担う連携研修会**」を開催しました。小中学校、幼稚園、保育所、行政に勤務する養護教諭や職員など約60名が出席しました。

研修会では、栗原市民の健康状態（肥満、病気、死因など）の現状を説明し、大人も子どもも課題が多いことを共通理解しました。

続いて、埼玉医科大学病院小児科 菊池透教授（医師）から「**将来肥満にならないために、子どもたちが身につけるべきもの**」と題して講演をいただきました。

「うちの子はよく動くから大丈夫」、「小さいうちは太っていても大丈夫」などと思いがちですが、子どもの肥満は、身体と心の成長に問題が起きやすくなるため、子ども自身が肥満を意識する前に生活指導などの対策をすることが重要です。

参加者からは、「妊娠期や乳幼児期からの体重管理や生活習慣が将来の健康につながることを知り大変参考になった」との感想が多くあり、実践に役立つ大変有意義な研修会になりました。



菊池透教授

宮城県北部保健福祉事務所栗原地域事務所 成人・高齢班 電話：0228-22-2116(直通)



東北福祉大学



東北福祉大学 畠山ゼミナール(教育学部 畠山英子教授)が作成した「**さあ おやさいをそだてましょ!**」を紹介します。

幼児期の食育指針に沿って記録を重ね、子どもたちが農業体験したり、調理したりする際に役立つ内容の構成になっています。

野菜の特徴や成長過程が写真で紹介されていたり、野菜をたっぷり使ったレシピも入っています。写真やイラストがとてもきれいです。親子で楽しめますし、また、食育講座等の教材としてもおすすめです。



発行・お問い合わせ：東北福祉大学 畠山研究室 h-okie@tfu-mail.tfu.ac.jp

東北生活文化大学



東北生活文化大学 スポーツ栄養・地域活性化プロジェクト(家政学部 川俣幸一准教授)では、宮城県や東北地区を中心として、運動を頑張っている方へ(子供から大人、トップスポーツ選手まで)の講演会や栄養サポート、食育事業などをボランティアで実施しています。

東北の選手を東北の食材で強くしたい!と「**地域食材×スポーツ栄養**」のコラボ企画も実行しており、宮城県の食材を使った「**げんかつぎレシピ**」を研修会などで紹介しています。

みやぎの食材を食べて強くなろう!! 作り方はホームページをご覧ください。

勝ち運! あげむすび

油揚げ



白星ゼリー☆黄粉(きなこ)をかけて金メダル

牛乳
黄粉



競り勝つおにぎり

セリ・かつお節



レシピは
こちら

東北生活文化大学 スポーツ栄養・地域活性化プロジェクト

<https://mishima-sportsnutrition.amebaownd.com/>



ラジオ

Date fm (エフエム仙台) 食育キャンペーン・番組名 J-SIDE STATION

●平成30年3月29日(木) 午後2時35分 仙台白百合女子大学 人間学部健康栄養学科 佐々木裕子教授