

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. 79

「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。

みやぎウォーキングアプリができました!

～あと、1日、15分(1,500歩)歩こう～



現在地から1,500歩での到達範囲を地図上に表示

円の外に出ると1,500歩達成

みやぎのスマートアクション
「あと、1日、15分(1,500歩)歩く」
をサポート



宮城県内のウォーキングコース
が楽しめる!
宮城オルレを始めとした各市町村のコースを掲載。
コースは随時追加!

宮城オルレ(気仙沼・唐桑コース)



- キャラクターからの依頼を達成
- ウォーキングコースクリア
- 歩数ランキング上位入賞



※景品の種類は時期により異なります。景品の内容は予告無く変更になることがあります。



宮城県内の36キャラクター
が登場!
宮城県内のどこかにランダムで出現します!
あなたは全員見つけられるかな?



「aruku&」をダウンロードして
みやぎウォーキングアプリを始めよう!

準備OK!
さあ歩こう!



Android版



団体コードを入力して
みやぎウォーキングアプリに
参加しよう!

miyagiken



詳しくは県HPを
ご覧ください。

+15
minutes/day
WALK

宮城県 ウォーキングプラス15



みやぎの野菜がたっぷり!! ホテルランチでベジプラス

ホテルレオパレス仙台レストラン「トラットリアクチャーナオランジェリー」では、4月2日からランチセットのサラダを従来の**2倍**にしたメニューを提供しています。**食材王国みやぎ「伝え人」である瀬戸正彦料理長**がおすすめするおいしいみやぎの野菜がたっぷりです。
ホテルランチでおいしく!健康に!みやぎの食育を応援する取組です。

★ホテルレオパレス仙台は、みやぎベジプラスサポーターです。



仙南地域の郷土料理「おくずかけ」家族料理教室

大河原地方振興事務所では郷土料理の伝承を目的として、平成31年2月24日に仙南地域の郷土料理「おくずかけ」家族料理教室を開催し、仙南地域の小学校5・6年生とその御家族等7組15名が参加しました。

「みやぎの食を伝える会」副代表の小畑美枝子さんを講師に、白石市内のみやぎ食育コーディネーターと食生活改善推進員の御協力もいただきました。

講話の後、調理実習を行いみんなでおくずかけを味わったほか、おくずかけとほぼ同じ材料で作れる五目おこわも紹介し、炊飯器と蒸かし缶で作ったおこわの食べ比べも行いました。

参加した子ども達からは「作るのはいへんだったけど、おいしかった」、「嫌いな野菜が食べられた」等の声が聞かれました。また、五目おこわについても「蒸かし缶の方がおいしい」、「いつも食べている味と全然違う」といった感想が寄せられ、大好評でした！



■「おくずかけ」とは？

野菜や白石温麺などをだし汁で煮込んでとろみをつけた、お彼岸やお盆に仙南地域で食べられる郷土料理。野菜をたくさん使うので、バランスの良い食事が摂れます♪

平成30年度栗原地域食育推進研修会

北部地方振興事務所栗原地域事務所・北部教育事務所・北部保健福祉事務所栗原地域事務所が共催し、平成31年1月31日に「平成30年度栗原地域食育推進研修会」を開催しました。

講演では、会席料理丸勝代表阿部朗氏（栗原市一迫地区）より「料理は文化・地産地消でおもてなし〜くりはらの食と産物を次世代に伝える食育活動〜」と題してくりはらの食と産物を次世代に伝える食育活動〜と題してくりはらの食を伝える活動を御紹介いただきました。また、栗原地域の食材や料理の展示、「えごま豆腐」の試食等を行い、五感を使って理解を深めることができました。

さらに、(株)オーヤラックス 岩淵勇輝氏、天野隆盛氏から「安全な食育活動を行うために〜ノロウイルス対策〜」について講話をいただきました。

参加者から「地場産野菜を多く活用することは、栗原全体が豊かになり、活気が出て、若い世代のやりがいにつながる」、「ノロウイルス感染予防を今まで以上に行いたい。皆にも伝えたい。」などの感想が寄せられました。



ベジプラス レシピ紹介

塩釜保健所岩沼支所管内栄養士会地域活動部会 おすすめ野菜レシピ♪



塩釜保健所岩沼支所管内栄養士会地域活動部会は地域における健康づくりに取り組んでいます。平成31年1月19日には、岩沼市内の「フーズガーデン玉浦食彩館」で、おすすめ野菜レシピの配布や1日350gの野菜摂取についての展示等を行いました！今回はレシピの中から、「ごぼうの柳川風」を紹介します★

材料（2人分）

- ごぼう | 80g
- にんじん | 20g
- たまねぎ | 60g
- 卵（溶き卵） | 2個
- 水菜 | 少々
- めんつゆ（3倍希釈） | 大さじ1と1/3
- 水 | 150cc



一人分の栄養価

エネルギー	131kcal
塩分	1.2g
食物繊維	3.1g

作り方

- ① ごぼうはささがきにして水にさらす。にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に分量のめんつゆ・水・ごぼうを入れて中火にかける。
- ③ ごぼうが柔らかくなってきたら、にんじんとたまねぎを加え、しんなりしてきたら溶き卵を回し入れる。
- ④ ③の卵が半熟状になってきたら、火を止め、ふたをして蒸らす。
- ⑤ 器に盛り付け、水菜を添える。※鶏肉を加えても美味しいです♪

ごぼうは水溶性食物繊維を多く含んでいます。
生活習慣病予防のためにも積極的に摂りましょう！